كارولن كار

حياة بلا قلق ونجاح بلا حدود

How not to worry

مراجعة أ. د. طلعت أسعد عبد الحميد

تعريب قسم الترجمة والنشر بمكتبة الشقري بالرياض





حياة بلا قلق

كيف توقف تيار القلق الذي يفسد عليك حياتك؟

How not to worry

ح مكتبة الشقري

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

سيلبرج، جاكي

حياة بلا قلق، نجاح بلا حدود. / جاكي سيلبرج

طلعت أسعد عبد الحميد الرياض ، ١٤٣١هـ

ص ١٤٤، ١٤× ٢٠ سم

ردمك: ٥- ٢٣ - ٢-٨٠٥٢-٦٠٣- ٩٧٨

١-القلق ٢- علم النفس العلاجي ٣- النجاح

عبد الحميد ، طلعت أسعد (مترجم) ب- العنوان

ديوي ١٣١,٣٣ ١٤٣١/٤٢٣٦

رقم الإيداع: ١٤٣١/٤٢٣٦

ردمك: ٥- ٢٣ - ٢-٨٠٥٢-٦٠٣- ٩٧٨



المركز الرئيسي : المملكة العربية السعودية -الرياض- طريق الملك فهد

شمال برج المملكة -مجمع البستان التجاري- مكتب ٤٠٣٤

ص ب ٨٨٣٣ الرياض ١١٤٩٢

هاتف: ٤٦١١٧١٧ فاكس: ٤٦٤٨٩٩٨

E-mail: tarek@bookstores1.com

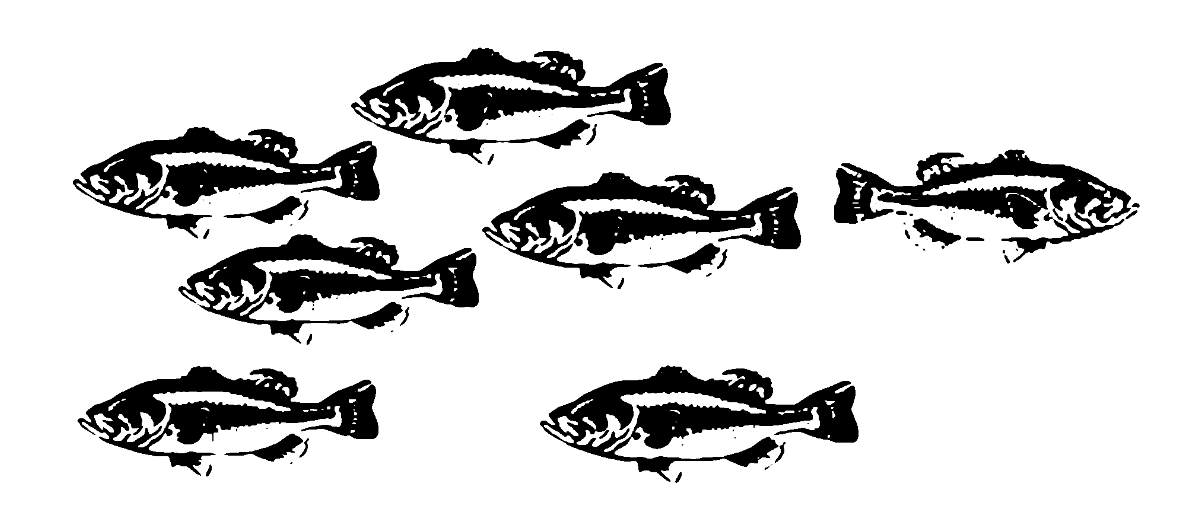
alshegrey@bookstores1.com

كارولين كار

حياة بلا قلق

كيف توقف تيار القلق الذي يفسد عليك حياتك؟

How not to worry



تعريب
سناء النجار
أخصائية في التربية

قسم التعريب والترجمة بمكتبة الشقري
٢٠١٠ - ١٤٣١ هـ

حياة بلا قلق

كيف توقف تيار القلق الذي يفسد عليك حياتك؟

How not to worry

تم نشر هذه الطبعة لأول مرة في بريطانيا عام ٢٠٠٨. بواسطة دار نشر (كريمسون). وتعتبر دار نشر (كريمسون) جزء من شركة (كريمسون) المحدودة- ٢٠٠٨

وتم نشر الطبعة العربية من الكتاب من مكتبة الشقري بالرياض عام ٢٠١٠، وقد قام بالتعريب نخبة مختارة من المترجمين العاملين بقسم الترجمة والتعريب بمكتبة الشقري بالرياض.

ويشرف على هذه المجموعة المترجمة الأستاذ الدكتور طلعت أسعد عبد الحميد أستاذ التسويق والإعلان- كلية التجارة- جامعة المنصورة- جمهورية مصر العربية.

طباعة وإخراج فني: Roa رؤية

الترقيم الدولي للنسخة الإنجليزية: ٩٧٨ -١ -٩٠٥٤١٠ -٣٧ -٨

المحتويـــــات

المحتـــوى

***

تقديم

يتعـرض الإنسـان خـلال حياتـه إلى متغـيرات تـؤثر فيـه مـن عـدم الاطمئنان وعدم الانسجام والتكيف مع كثيرمن معطـيات الحياة والتي تؤدي الي القـلق كمظهر للعمليات الانفعالية المتداخلة التي تحدث خلال الإحباط والصراع النفسي الناتج عن الطموحات والآمال والـواقع المعاش والفشـل في عدم الـقدرة على التوزان وضغوط الحياة وكثرة المتاعب التي يواجهها الشخص في البيت والعمل والشارع .

وبالتـالي يـؤدي الي اعـتلال صـحتة النفسـية وتحـد مـن نشـاطه وإنتاجه، وفي كثيرمن الأحيان تؤثر في صحتة الجسمانية. والقلق عبارة عن حالـة مـن التـوتر الناشـئ خـلال صراعـات الـدوافع ومحـاولات الفـرد للتكيف وهذا يؤثـر في عمل الشخص وفي تعاملاته مع الآخـرين ، وهـذا التأثير ناتج عن سبب القلق ونتائجه إذا لم يهتم بها الإنسان .

إنّ القلق في عصرنـا الحـاضر يـزداد بشـكل كبـير جـدا وملحـوظ نظـرا لظـروف عـدة منهـا، أن النـاس يهتمـون بالجانـب المـادي أكثـر مـن المعنـوي والعلاقات الاجتماعية الأخرى ومنها أيضـا الظـروف الاقتصـادية كـالفقر، والثـراء أحيانا ينعــكس على صاحبه!

وبالرغم من ذلك فالكثير من الناس لا يعرفون عن القلق إلا الشيء القليل، فيعرفون بأنه دائما سلبي ولكن القلق له تأثيرات إيجابية أيضا.

عزيزي القارئ دع القلق وابدأ حياتك من جديد....

سناء النجار

مقدمة

إذا كنت تقلق أنت أو شخص قريب منك بصورة مبالغ فيها أو تخاف، فإن هذا الكتاب سيكون أفضل أصدقائك .. فأنت بلا شك شديد الحاجة إلى الإجابة على هذه الأسئلة:

- **ما الذي يحدث لي؟**
- **لماذا حدث لي ما حدث؟**
- **هل سأشعر ـ دائمًا ـ بهذا الإحساس؟ ألن يزول أبدًا؟**

إن الذين يحبونك ـ أيضًا ـ سيريدون إجابات على هذه الأسئلة، وأيضًا هم يريدون معرفة ما الذي يستطيعون فعله لمساعدتك.

سيساعدك هذا الكتاب بصرف النظر عن مستوى قلقك، وسيكون مفيدًا لك ـ أيضًا ـ إذا كنت تعيش مع شخص قلق أكثر من اللازم؛ لأنه سيمنحك بعض التلميحات والمفاتيح حول كيفية مساعدته، وكيفية العناية بنفسك أيضًا.

وقد تمت التجربة، واختبار الأفكار، ومفاتيح هذا الكتاب من قبل عدد من الأشخاص الحقيقيين، وبعض هذه الأفكار والمفاتيح قد تكون

أكثر فائدة لك مقارنة بغيرها، وهذا جيد، وكل الدراسات التي تمت على الحالات المتقدمة حقيقيَّة بالرغم من أنه تم تغيير الأسماء بالطبع.

ومن ثم سنقترح عليك بعض الأفكار، والتي تقوم باستخدام خيالك فيها أو أن تقوم بتصور شيء ما، وإذا كنت من الأشخاص العديدين الذين لا «يرون» شيئًا ما بعيني عقلهم، فهذا جيد، وربما «تعرف» فقط بدلاً من ذلك، وبالتالي قم بهذا بأي طريقة تناسبك.

ملحوظة مهمة:

لا تهدف المعلومات الموجودة في هذا الكتاب إلى أن تكون بديلاً عن النصيحة الطبية، فلا تقبل الكاتبة، ولا الناشر أو المعرب أي مسئولية حول أي إصابات أو خسائر ناتجة عن تطبيق المعلومات الموجودة هنا.

ملحوظة من الكاتبة:

قد تجد أنه من المفيد أن تزور موقعي www.carolinecarr.com الذي يحتوي على معلومات، ودعم إضافيين؛ وحيث يمكنك - أيضًا - أن تشارك بخبرتك مع الآخرين.



الفصل الأول

ما مدى قلقك؟

« حقًا لا تقلق .. لابد ألا تقلق بشأن هذا، وانظر، واهدأ تمامًا، ولا تكن سخيفًا، توقف عن القلق من فضلك»

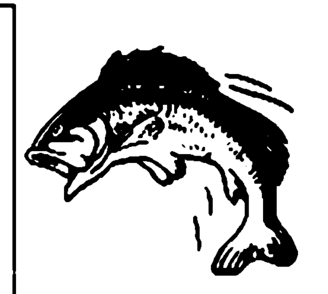
هل يبدو هذا مألوفًا بالنسبة لك؟ ربما تكون هذه الكلمات من النوع الذي يقوله الناس لك أو تقوله أنت لنفسك، وربما تقولها أنت لشخص آخر.

اللغة أداة قوية، وما يقوله الشخص لك يمكن أن يكون ـ أحيانًا ـ غير مفيد رغم أنه لا يقصد ذلك، وعندما تكون قلقًا فعلاً، فإن آخر شيء تحتاج للشعور به هو كونك سخيفًا أو أن يتم توبيخك.

والرسائل غير المفيدة ـ المساعدة ـ التي نسمعها غالبًا ما تحدث من خلال نقص الفهم، فالعديد من الناس لا يفهمون ـ حقًا ـ الكثير عن القلق، ولا يعرفون كيف يحدث؟ ولماذا؟ وما مدى خطورته؟ وما شدة تأثير القلق على شخص ما عندما يكون قلقًا لفترة طويلة للغاية؟.

قد تعتقد:

«أن من يكون قلقًا يكون مريضًا» حسنا قد تكون كذلك، وقد تشعر فعلاً بأنك مريض، وخاصة إذا قلت لنفسك: «أن من يكون قلقًا يكون مريضًا»، ومعظمنا يقلق بمقادير صغيرة، وهذا أمر جيد للغاية، فهذا جزء من طريقتنا الطبيعية الصحية التي نتعامل بها مع الأشياء، ولكن عندما تتصاعد وتخرج عن السيطرة، فإن القلق يصبح قضية حقيقية، فقد تصبح مرعوبًا، ومرتبكًا بسبب مجموعة متنوعة من الأعراض، وتبدأ في الخوف من أن هناك شيئا على غير ما يرام طبيًّا أو أنك قد بدأت تفقد عقلك.



إذا كنت تمر بأعراض جسمانية تحذيرية أو تمتلئ ـ أحيانا ـ بالقلق أو الألم، فنفضل ان تذهب مباشرة إلى الفصل الرابع، وتبدأ القراءة من هناك، ويمكنك قراءة باقي هذا الكتاب عندما تشعر بأنك مستعد.

والحياة ـ مع احتمال مستويات عالية من القلق ـ قد تكون أمرًا مثيرًا للشفقة، ولكن هناك أعدادًا وفيرة من الأشياء التي يمكنك القيام بها لمساعدة نفسك، ويستطيع الآخرون مساعدتك عن طريقها أيضًا.

ما مدى قلقك؟

قد تكون قادرًا على التعرف على بعض الأعراض التالية:

روب، ٤٠ عاما:

أقلق ـ أحيانًا ـ بشأن الأشياء، وبالطبع أفعل ذلك، وأقصد من هذا أن معظم الناس يفعلون ذلك، أليس كذلك؟ عندما أتت ابنتي إلى المنزل

متأخرة ولم تخبرنا، وكذلك عندما لم نحصل على الطلبية في الوقت المحدد في العمل، ومن ثم أقلق بصدد مثل هذه الأشياء، ولكني عموما على ما يرام، فالأشياء لا تقلقني عادة بصورة كبيرة.

مرجريت، ٥٨ عاما:

عادة ما أكون مطمئنة حتى يحدث شيء يجعلني أقلق ثم يبدأ - هذا الشيء - في تعذيبي، كما حدث عندما احتاجت حجرتنا الخارجية للديكور، فالسقف هو ما أفقدني أعصابي، فقد بدا قديمًا للغاية، وأنت تعرف أنني أعاني من التهاب المفاصل، ولا أستطيع الاهتمام به بنفسي بعد الأن، وبالتالي عانيت من كل الضغط الناتج عن إحضار شخص ما؛ ليهتم به، وبتكلفته، وإمكانية وثوقي في هذا الشخص، ولقد دخلت فعلاً في حالة من القلق.

بيل، ٤٨ عاما:

لا أستطيع التوقف عن القلق، فأنا على ما يرام في كثير من الأوقات ثم أبدأ في القلق بشأن الأشياء التي تحدث لي حتى لو لم تكن مهمة حقًا، ولا أعرف لماذا، أعتقد أنني كنت - دائمًا - كذلك، ولقد تعلمت تمامًا أن أتعايش مع هذا.

إيزابيل، ٢٢ عاما:

أشعر - أحيانًا - بعصبية شديدة، وإذا طلب مني أن أقدم عرضًا أو أي شيء أخر، فإنني أقلق بشأنه لأسابيع قبل القيام به، وهذا شيء محرج حقًا، وأعتقد أنني أكثر عصبية مقارنة بغيري، ولا أعتقد أن الناس لديهم فكرة عما أشعر به فعلاً.

مايك، ٢٨عاما:

يبدو أنني «على الحافة» طوال الوقت، أنتظر بصعوبة حدوث الشيء التالي، ويصعب شرح هذا، وأظهر كما لو أنني مشتعلا بصفة دائمة، وأفزع من حدوث شيء لا أستطيع التعامل معه.

لورا، ٢١ عاما:

هذا أمر مفزع للغاية، عندما تتدافع الأفكار عبر عقلي أشعر بالمرض والرعب، ولا أعرف ما ينبغي فعله، وأقلق إلى درجة أنني قد أفقد الوعي.

جوانا،٣٣ عاما:

أعتقد ـ أحيانًا ـ أنني سأصبح مجنونًا، وأشعر بأنني أشاهد كل شيء من الخارج، أي: أعيش في عالم مختلف عن كل شخص آخر، وهذا فظيع.

الناس يختلفون في شعورهم بالقلق، وبمقادير مختلفة:

- **صغيرة = مفيدة، اي ان درجة القلق بسيطة وبالتالي فان بعض القلق مفيد ويساعد على جعلك يقظًا ومنتبهًا.**
- **متوسطة = مزعجة، اي ان درجة القلق متوسطة وتستغرق الكثير من وقتك، وانتباهك، وبالتالي تتسبب في اهدار طاقتك.**
- **كبيرة = خطيرة، عندما يتصاعد القلق، اي ان درجة القلق عالية ويخرج عن السيطرة، فإنه يصبح وحشًا مرعبًا يمكن أن يسيطر على حياتك.**
- **كبيرة للغاية = توتر دائم وبالتالي لا يمكن احتمالها تقريبًا.**

وفي أفضل الأحوال يعتبر القلق مفيدًا وضروريًا، وبالرغم من أن

أعراضه قد تكون مزعجة، وعلى النحو الأسوأ يمكن أن يكون جحيمًا مقيمًا.

والقلق، والضغط، والعصبية كلها مصطلحات تصف التوتر العقلي والاضطراب الانفعالي ، وغالبًا ما يتم استخدامها بصورة متبادلة لوصف نفس الأشياء؛ لأنها تتشارك في العديد من الأعراض المتشابهة.

القلق worry :

القلق هو: أن تكون منزعجًا، و مهمومًا بأفكار تضايقك، ومن ثم فإن كل شخص يقلق من حين لأخر، ولكن بعض الناس يقلقون ويغتاظون بصورة أكبر من غيرهم. ويعود أصل كلمة «قلق **worry**» إلى الكلمة الإنجليزية القديمة «**wyrgan**» التي تعني: (يختنق).

القلق anxiety:

أن تكون قلقًا، أي: أن تكون متوترًا وخائفًا. فإذا كنت في حالة قلق، فمن المحتمل أن تشعر بقلق وخوف غير طبيعي؛ بسبب الكثير من الأشياء المختلفة حتى لو لم يكن هناك سبب لهذا القلق. وقد أتت كلمة «**anxious**» من كلمة لاتينية تعني: (يكبت/ يخنق).

الضغط stress :

عندما تشعر بالضغط، فإنك تكون تحت قدر كبير من التوتر العقلي أو الانفعالي، وقد تشعر بالقلق، ومع ذلك قد تكون على إدراك بأنك خاضع للضغط (فمثلاً قد تعمل بجد شديد) إلا أنك قد لا تدرك كيف يؤثر هذا عليك جسمانيًا وعقليًا.ويبدو أن كلمة ضغط «**stress**» قد تم اشتقاقها من

مصادر متنوعة، **فهي** كلمة فرنسية قديمة تعني: (ضيق/ كبت)، ومن كلمة لاتينية تعني: (مضغوط).

الأعصاب:

إن أعصابك جزء من جهاز معقد بصورة كبيرة يشكل شبكة من المسارات لنقل الإشارات والنبضات بين مخك والحبل الشوكي، وجميع أجزاء جسمك، وبالتالي فإنها حيوية لحالتك الجسمانية والعقلية.

العصبية:

العصبية: هي حالة من التوتر تمثل رد فعل انفعاليًّا على موقف، وبالتالي فإن أعصابك ـ بالطبع ـ تلعب دورًا في هذا، وأيضًا فقد تكون حساسًا بصورة مبالغ فيها، وسهل الانزعاج، وسريع الاهتياج، وقد تشعر بالاضطراب، والقلق والخوف بصورة غير طبيعية. وبالتالي فإذا قيل: إن هناك شخصًا ما يعاني من «الأعصاب الهائجة» أو من «الهياج العصبي »، فإن هذا يعني: أنه يمر بأعراض العصبية.

الانهيار العصبي:

الانهيار العصبي هو: انهيار في صحتك العقلية، أي: عندما تكون في حالة غير قادر فيها على التكيف مع حياتك اليومية. وبالتالي فإن القلق والضغط لهما معان متشابهة، وكلها توضح الإحساس بالتقيد والضيق، وهذا بالتحديد ما يبدأ في الحدوث لعقلك وجسمك كنتيجة للقلق أو الضغط.

ومن ثم فإن المدهش هو: مدى قلة عدد الأفكار التي يمكنها أن تبدأ سلسة كاملة من ردود الأفعال في جسمك، فالقلق شيء عقلي، والأفكار

العابثة، وهياج الأشياء كلها في عقلك. ومن أمثلة هذه الأفكار:

«ماذا إذا حدث كذا وكذا؟ أتمنى لو سارت الأمور على ما يرام، وإذا سارت بصورة سيئة، فماذا سأفعل؟» وهكذا.

كلما ازددت قلقًا تمكن القلق منك بصورة أكبر، وكلما ازداد إحكام قبضته زادت الفوضى ـ الدمار ـ الذي قد يسببه، وقد تمر ـ أيضًا ـ بمجموعة كاملة من الانفعالات السلبية كالإحساس بالذنب، والخوف، والتوتر، والغضب، والحزن، والاكتئاب على سبيل المثال لا الحصر.

وعندما تكون قلقًا، فإنك تصبح محدودًا وقاصرًا عن التعبير عن أفكارك ومشاعرك الخاصة، فمثلاً يمكنك أن تقضي قدرًا كبيرًا من الوقت متوترًا بسبب شيء ما قد لا يحدث أبدًا، بينما كان من الممكن ألا تفكر فيه أو تفعل شيئًا آخر.

ثم إن هناك الجانب الجسدي من هذا، ومن ثم فإن القلق العقلي يعزز استجابة الضغط، أي: رد الفعل الجسدي لما تدركه على أنه تهديد بصفة أساسية، فمع استعداد جسمك للتعامل مع هذا التهديد تحدث بعض التغيرات الجسمانية،وتبدا اعراض الامراض النفسجسمانية وبالتالي تكون مستعدًّا للتعامل مع أي شيء بأكبر فاعلية ممكنة، وسيتم توضيح هذا في الفصل السابع.

وعندما تكون قلقًا، فإن رد الفعل الجسدي هذا يبدأ ـ ومن المحتمل بشدة أن يقوم أحد أجهزة جسمك ـ بالتعبير عن هذا القلق بصورة أكبر، فقد تجد مثلاً أن:

- **جهازك الهضمي هو**: الأكثر تأثرًا، ومن ثم قد تشعر بالغثيان؛

حيث تتقلص أعضاؤك وأمعاؤك الهضمية، وقد تحتاج إلى الذهاب للحمام.(مرض القولون العصبي).

- قد يتأثر تنفسك،حيث يصبح أكثر سطحية أو قد تحبس أنفاسك فعلاً.
- تقوم بشد عضلاتك، وتتوتر.
- قد تصاب بصداع، بسبب تقلص الأوعية الدموية في رأسك (صداع نفسي عصبي ويطلق علية الصداع النفي او الشقيقة) .

ومن المحتمل أن تكون نزعتك ـ ميلك ـ للمرور بأعراض جسدية في جزء معين من جسمك جزءًا من نمط أخذته من أسرتك إما بصورة وراثية أو متعلمة، فمثلاً: قد تصاب والدتك بصداع شديد عندما تكون قلقة أو متوترة فعلاً، وربما يحدث لك ذلك أيضًا.

وبالتالي فكيف تكون شخصيًا خبيرًا بالتوتر والقلق؟ سيساعدك الفصل التالي على اكتشاف هذا، واتخاذ خطوات لمنع تصعيده، وخروجه عن السيطرة.

الفصل الثاني

ما الذي تقلق بشأنه؟

القلق ليس شيئًا يهاجمك أو يحدث لك، بل أنت تقلق بسبب طريقتك في التفكير بخصوص شيء ما، كما أن الناس يفكرون في الأشياء ويستجيبون لها بصور مختلفة، فما يزعج شخصًا ما قد لا يهم شخصًا آخر على الإطلاق.

إذن فما الذي تقلق بشانه؟

هل تقلق بشأن:

- **شيء قد يحدث أو لا يحدث؟**
- **حدث؟**
- **موقف؟**
- **شخص؟**
- **اضطرارك لاتخاذ قرار أو ما إذا كنت ستتخذ القرار الصحيح أم لا؟**

كن مدركًا لما يثير القلق والضغط بالنسبة لك، وبالتالي فإذا قلقت بصورة أكبر من اللازم، وأردت فعل شيء ما حيال هذا يمكنك ذلك.

كيري (٢٧)عاما:

أنا أقلق بشأن السيارة، وأعرف أن هذا سخيف، ولكنها سيارة جديدة، وغالية الثمن ـ وأعني أنها سيارة جيدة للغاية، وأنا أحبها ـ ولكني ـ دائمًا ـ أقلق من أن شيئًا ما سيحدث لها، فمثلاً: أنا قد أصدمها أو أحكها، كما أنني أقلق بشأن قدرتي على إيقافها إذا كان المكان صغيرًا للغاية وخاصة في أماكن إيقاف السيارات متعددة الطوابق، وأنا أقلق ـ أيضًا ـ بسبب إمكانية إتلاف شخص آخر لها، وأعرف أن هذا أمر غبي؛ لأنها ليست إلا مجرد سيارة، ومع ذلك فأنا لا أستطيع القيام بشيء حيال ذلك.

تيم (٣٥) عاما:

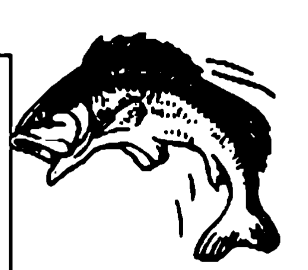
المال، أقلق ـ دائمًا ـ بشأن المال، أعني: أنه لا يوجد أحد لديه ما يكفيه، أليس كذلك؟ إننا نستطيع إدارة الأمر، فزوجتي تعمل أيضًا، ولكنني أقلق بصدد ما سيحدث إذا فقدت وظيفتي، ولم نستطع دفع الرهن والفواتير، وأفكر في أمر واحد:«ما الذي سيحدث لنا؟» أقلق بصدد فقداننا لاستقرارنا، وأنت تعرف أن هذا سيؤثر على مستقبل الأطفال، وأحيانًا أقلق بصورة أكبر بكثير إذا كان يومي سيئًا في العمل، وعادة ما أذهب للحانة لأنسى هذا لفترة قصيرة.

ساندرا (٤٠) عاما:

أقلق بشأن الكثير من الأشياء المختلفة، ودائمًا ما أفعل ذلك، ومن أهم الأمور التي تزعجني هي اضطراري للعب دور المضيفة للأشخاص الآخرين، وأحب أن أرى كل شخص، ولكنني أتعب كثيرًا إذا كان دوري هو جعل هؤلاء يلتفون حول وجبة ما، كما أنني أقضي

أياما وأنا أخطط وأفكر في هذا، وأنا أعرف أنه ليس من الضروري أن أقلق؛ لأنهم من المحتمل أن يكونوا سعداء بوجبة جاهزة أو سريعة.

كما أكره أن أرى العشب غير مقلم ومرتب في الحديقة؛ ولذلك فأنا أقضي وقتا أطول وأنا قلقة بشأنه وبشأن اضطراري لتقليمه مقارنة بالفترة التي أقضيها فعلا في القيام بهذا التقليم، ومع ذلك أعرف أن هذا أمر سخيف، ولكن هذه طريقتي.



إذا أردت أن تقلق بدرجة أقل يمكنك أن تساعد نفسك بملاحظة ما الذي تشعر به بالضبط، ومتى تشعر به.

أفكار «ماذا لو...»

عندما تقلق بخصوص شيء ما أو شخص ما، فإنك تخاف مما قد يحدث أو قد لا يحدث، وهذه الأفكار قد تضر وتنمو وتتطور، ولذلك فأنت تقلق بسبب التفكير فيما يمكن أن تكون عليه النتيجة، وما الذي يمكن أن يحدث؟ وأنت تميل لأن تسأل نفسك بصورة مستمرة:

«ماذا لو(حدث شيء ما)؟»، ولهذا فإنك بالفعل تعيش في خوف من المستقبل مثل: كيري، وتيم، وساندرا المذكورين سابقًا.

فقد يسأل «كيري» نفسه:

ماذا لو حدث شيء ما لسيارتي؟ وماذا إذا لم أستطع أن أجد مكانًا لأوقفها فيه؟

وقد يسأل «تيم» نفسه:

ماذا إذا فقدت وظيفتي، ولم نستطع دفع الرهن (العقاري)، والفواتير؟

و«ساندرا» – ما الذي ستسأل نفسها عنه؟ هل ستقلق بشأن الطهي أم رؤية أصدقائها أم وجود أشخاص في بيتها؟ هل ستقلق مما قد يفكر فيه الأشخاص إذا بدت حديقتها غير مرتبة؟ ما هي القضايا الحقيقية بالنسبة لها؟ بعيدًا عن سؤال نفسها أسئلة مثل:

- ماذا إذا أفسدت الوجبة؟ ماذا إذا لم يحبوها؟ ماذا إذا اعتقدوا أنني مضيفة سيئة؟ أتساءل ما هو قلقها الكامن؟ وأيضًا ربما كانت تسأل نفسها:
- ماذا إذا لم أستطع التكيف؟ ماذا إذا خذلت من حولي كلهم؟ ماذا إذا خذلت نفسي؟

أحيانًا يكون عليك أن تنظر إلى ما تحت السطح؛ لتعرف نقاط القلق الحقيقية التي تقلقك، وسببها.

كيف يمكنك مساعدة نفسك في التعامل مع أفكار«ماذا عن...»:

إن الأفكار والمشاعر المرتبطة بالقلق تكون سلبية بصورة أساسية، وأحيانا تكون غير عقلانية، وإذا استمر هذا النوع من التفكير لمدة أطول من اللازم، فإن هذا الأمر قد يخرج عن السيطرة، فمن ثم فإن أحد طرق منع أفكارك من أن تخرج عن السيطرة هو تحديها، وقم بهذا وسل نفسك بعض الأسئلة الإضافية، ولا بد أن تكون هذه الأسئلة محسوسة وواقعية، مثل:

- **كيف يحتمل حدوث هذا؟**
- **إذا كان هذا صحيحًا، فما هو أسوأ شيء يمكن أن يحدث، وكيف يمكنني أن أتعامل معه؟**

- كيف تعاملت مع شيء مشابه لهذا في الماضي؟
- ما الذي أخبر به شخصًا آخر إذا كان قلقًا، ويفكر في «ماذا إذا»؟

وأحد تحدياتي المفضلة واضح ومباشر للغاية، ومن ثم عليك - فقط - أن تستمر في أن تسأل نفسك:

- وبعد ذلك ما الذي سيحدث؟

كيف يمكنك مساعدة شخص آخر في التعامل مع أفكار «ماذا عن...»:

اطرح عليه أسئلة كالسابقة؛ لمساعدته على تحدي تفكيره الخاص، وشجعه بلطف على التفكير بطريقة محسوسة، وعقلانية، وواقعية، كما ينبغي عليك أن تضيف بعض الأشياء الإيجابية - أيضًا - لأنه عندما يقلق شخص ما بصورة أكبر من اللازم، فإنه يميل لرؤية الجانب السلبي من الأشياء بسرعة شديدة، فمثلاً:

> اشترت «ماري» ثوبًا جديدًا؛ لترتديه في حفل، ولكن عندما استعدت للخروج بدأت في الشكوك، وأصبحت هادئة، وظلت تفكر في نفس الأفكار مرة بعد مرة:
>
> ماذا إذا لم يكن هناك شخص آخر يرتدي ثياب سهرة؟ ماذا إذا كان هذا الثوب مبالغًا فيه؟ ماذا إذا كان الجميع يرتدون ملابس عادية؟.
>
> بدأت أختها «جو» في طمأنتها:
>
> ماري: ماذا إذا لم يكن هناك شخص آخر يرتدي ثياب سهرة؟
>
> ماذا إذا كان هذا الثوب مبالغًا فيه؟

ماذا إذا كان الجميع يرتدون ملابس عادية؟

جو: وما المشكلة؟ ما الفارق الذي سيسببه هذا؟ ما هو أسوأ شيء يمكن أن يحدث؟

ماري: سيعتقد كل شخص أنني غبية، ويسخر مني.

جو: كل شخص؟

ماري: حسنًا ربما ليس كل شخص، ولكن بعضهم قد يرى هذا.

جو: ولكن ما مدى احتمال حدوث هذا؟ هؤلاء الأشخاص أصدقاؤك، وعلى كل حال فما الذي يهم في هذا؟

ماري: لأن هذا سيجعلني أشعر بشعور مريب، يجعلني أغادر الحفل بسرعة.

جو: لماذا؟ إنك تبدين رائعة في هذا الثوب، ولماذا السبب في المغادرة إذن؟

ماري: حسنًا سأشعر بأني أفضل حالا.

جو: هل ستشعرين بذلك؟ بماذا ستشعرين أيضًا؟

ماري: سأشعر بالإنهاك؛ لأنني سأكون خاسرة.

جو: وبعد ذلك ماذا سيحدث؟

ماري: سأكون وحدي.

جو: ثم ماذا؟

ماري: سأكون حزينة.

جو: بالطبع ستكونين كذلك، وما الذي ستخبرين به شخصًا آخر إذا شعر بقلق كهذا؟

ماري: قد أخبره أنه لا يوجد سبب للقلق، ومن ثم يذهب إلى الحفل بأي حال.

جو: ممم.

ماري: وأن يستمتع به.

جو: إذن...؟

ماري: حسنًا سأذهب إذن.

تذهب ماري إلى الحفل بعد اقتناعها، وتستمتع بها.

الحديث الذاتي(حديث النفس): ما الذي تخبر نفسك به؟

الأفكار هي ما تقوله لنفسك ـ في رأسك ـ في صمت، وبالتالي فإذا أخبرت نفسك أنك متوتر فإنك ستكون كذلك، وقد تشعر ـ أيضًا ـ بالعجز عن فعل أي شيء حيال هذا، وهذا لأنك تقدم لنفسك هذه الرسالة من خلال الكلمات التي تستخدمها.

كيف يمكنك تغيير حديثك الذاتي؟

لا يوجد سبب لتشعر بالعجز؛ لأنك تستطيع تغيير أو إعادة تنظيم الكلمات التي تستخدمها بحيث يتغير المعنى، وهذا يعني أنك سترى الأشياء من وجهة نظر مختلفة، وتشعر بالمزيد من التحكم، والتدريب التالي قد يستغرق القليل من الوقت؛ لتتعود عليه، ولكنه يستحق وزنه ذهبًا مع التدريب:

• عندما تقلق لاحظ ـ فقط ـ حديثك الذاتي، ولاحظ بالضبط الكلمات التي تستخدمها عندما تتحدث، وهذا قد يساعدك على أن تكتب أفكارك، ومن ثم اكتب كل ملحوظة تقفز إلى عقلك، وتأكد أن معظمها يبدأ بـ«أنا» أو بها «أنا» في مكان ما.

واستخدام كلمة «أنا» مهم؛ لأنك بهذا تعبر عن ملكية الأفكار، وإلا فإنك قد تكتب كلمات أو عبارات منفردة مثل: «قلق» بدلا من «أشعر بالقلق» أو «لا بد من القدرة على فعل هذا...» بدلا من «لا بد أن أستطيع فعل هذا»، فإذا استخدمت «أنا» عندما تنطبق عليك، فإنك تملك الفكرة أو الجملة، وإذا امتلكتها فيمكنك تغييرها، وأنا أعرف أن «أنا» قد لا يمكن وضعها في كل جملة، وبالتالي عليك أن تجرب وتعرف ماذا يحدث؟.

من المحتمل أن تحتوي أفكارك المقلقة على بعض الكلمات الموضحة بالخط السميك:

لا أستطيع أنا: لا أستطيع التوقف عن القلق.

ينبغي: ينبغي أن أقوم بترتيب هذا.

لا بد: لا بد أن أقوم بهذا بطريقة صحيحة.

أنا أعرف: أنا أعرف أنهم يعتقدون أنني أتصرف بطريقة مختلفة.

لكن: أنا أريد هذا، ولكني أعرف أنني لن أستطيع.

فقط لو: فقط لو استطعت فعل شيء ما للمساعدة.

أحاول: سأحاول، ولكن هذا قد لا يصنع أي فارق.

صعب: هذا صعب بالفعل.

مشكلة: هذه هي المشكلة.

- فكر ـ الآن ـ كيف يمكنك تغيير، وإعادة ترتيب الكلمات؛ بحيث يتغير المعنى؛ ليساعدك على استعادة السيطرة كالتالي:

الكلمة الأصلية	قد تصبح	الكلمة المفضلة	
لا أستطيع: لا أستطيع تعني: فعلا «أنا غير قادر، لا أتحكم في، أنا عاجز»	لا أستطيع التوقف عن القلق	لن أو أختار:	لن أتوقف عن القلق أو أختار أن أقلق بشأن هذا.
ينبغي:	ينبغي أن أرتب هذا	يمكنني أو أقرر	يمكنني ترتيب هذا (إذا أردت، وإذا كان من المفيد أن أفعل هذا). أختار أن أرتب هذا. على الجانب الأخر قد أقرر ألا أفعل شيئا.
لا بد:	لا بد أن أصل إلى هناك في الوقت المحدد.	أختار:	أختار أن أصل إلى هناك في الوقت المحدد.
أعرف:	أعرف أنهم يعتقدون أنني أتصرف بطريقة	أتخيل:	أتخيل أنهم يعتقدون أنني أتصرف بطريقة مختلفة.

الكلمة الأصلية	قد تصبح	الكلمة المفضلة	
	مختلفة.		
لكن:	أريد، ولكنني لا أستطيع.	و	أريد، ولكنني لن أفعل الآن، أو أريد، ولكنني أختار ألا أفعل الآن.
يحاول:	سأحاول	أنوي/ أهدف:	أهدف إلى فعل هذا.
إذا...فقط:	إذا استطعت ـ فقط ـ أن أفعل شيئا ما للمساعدة.	أريد:	أريد أن أفعل شيئًا ما للمساعدة.
صعب:	هذا صعب	دقيق:	هذا دقيق ويحتاج براعة نوعا ما.
مشكلة:	هذه هي المشكلة.	فرصة أو ضعها في زمن الماضي	هذه فرصة أو كانت هذه هي المشكلة، وهي ـ الآن ـ فرصة.

قم بتغيير أو إعادة ترتيب كلمات قليلة، ويمكنك أن تسترجع التحكم.

كيف يمكنك مساعدة شخص ما على تغيير حديثه الذاتي السلبي ؟ :

لا تكن سلبيا في حديثك مع نفسك .

- استمع إلى الكلمات التي يستخدمها، وساعده على إعادة صياغة ما يقوله إلى شيء ما أكثر إيجابية.
- إذا قال: إنه لا يستطيع فعل شيء ما، فاسأله ما الذي قد يحتاجه؛ ليكون قادرًا على فعل أي شيء يريده؟.

الرسائل التي يقدمها الآخرون لك:

ما يقوله الآخرون لك مهم أيضًا، فكلمات قليلة يمكنها أن تصنع كل الاختلاف اعتمادًا على من يقولها، وكيف تسمعها طوال الوقت، وبالتالي فإذا شعرت بحساسية خاصة، وبأنك متذبذب انفعاليًا يمكنك ـ فورًا ـ أن تشعر بالهجوم بسبب تعليق شخص ما، ويمكن أن يزيد قلقك بصورة غير مطلوبة، وبالتالي كن مدركًا ـ فقط ـ لهذا، والآن يمكنك إعادة صياغة الكلمات التي استخدموها في عقلك بحيث تكون ملحوظاتهم ذات تأثير أكثر إيجابية، ومن ثم فإن أعلى الكلمات إثارة للقلق، والتي قد يستخدمها الآخرون بقولهم لك أو عنك:

ينبغي (عليك) أن...

لا بد أن...

إذا فعلت فقط...

الموضوع

المشكلة

مثلك

وهناك كلمات أخرى عديدة، وقد تكون مدركًا لكلمات معينة تثيرك في كل مرة، ومن ثم لاحظها فقط ، وقم بتغييرها بهدوء في عقلك، وإذا كنت لا تملك السيطرة على ما يقوله شخص آخر لك، فقم بتغيير كيفية تفكيرك، وإحساسك تجاه كلماتك.



الفصل الثالث

ما سبب القلق؟

تعلم مهارة مواجهة القلق

يمكن أن يساعدك القلق على التركيز، ومن ثم فإذا كان هناك موقف أو حادثة عليك مواجهتها، فمن المفيد والملائم ـ تمامًا ـ أن تقلق؛ حيث يجعلك القلق مستعدًا للتعامل معه بأعلى قدرة متاحة لك.

قال جورج: إنه أثناء تدريبه للعمل كطبيب، كانت أكثر النواحي تحديا بالنسبة له هي الفحوصات الإكلينيكية التركيبية الموضوعية؛ حيث يتم اختبار المهارات الإكلينيكية، ومهارات الاتصال الخاصة بطلاب الطب، وأثناء هذه الفحوصات كان على الطالب أن يزور عددًا من «المحطات» التي تشمل فاحصًا بالإضافة إلى مريض قد يكون حقيقيًّا أو ممثلا، ويتم تخصيص خمس دقائق ـ تقريبًا ـ لهم؛ ليوضحوا ما الذي تعلموه، وهذا لا يتضمن ـ فقط ـ تقييمًا للمريض، ووضع تشخيص، ولكن ـ أيضًا ـ الاتصال بنجاح معه.

جورج (٣٠) عاما:

اعتدت على أن أكون متوترًا قبل الفحوصات، ثم جاء وقت امتلأت

فيه رأسي بالمعلومات حتى إنني قد نسيت ـ تقريبًا ـ أن المريض شخص حقيقي، ومن ثم فأنا أعرف أن هذا يبدو سخيفًا، ولكن كان هذا هو الواقع بالنسبة للعديدين منا، وبمجرد أن تكون راض عن قاعدة معرفتك يمكنك أن تركز على مهاراتك في الاتصال، وبعض الأشخاص متألقون في التعامل مع الناس منذ البداية، ولكني لم أكن كذلك؛ لأني كنت ـ دائمًا ـ خجولا إلى حد ما، وأنا أنمو، وبالتالي فقد قلقت بشأن هذه الفحوصات بصورة مخيفة؛ لأنني اعتقدت أنني قد لا أنجح بها – القيام بالتقييم الطبي بصورة صحيحة يتطلب التعامل مع المريض، وكل هذا في حجرة صغيرة مع فاحص يجلس هناك، ويقيم كل شيء أقوم به، فهذه الفحوصات مرعبة – فهناك أجراس تخبرك بأن تتوقف، وصفارات تخبرك بأن تتحرك للشخص التالي، وقد كرهتها في كل مرة، ومع ذلك فإنني قمت بعمل جيد حقًا، وحصلت على درجات مرتفعة، وأنا متأكد من أنني رغم ذلك قد كنت أشعر بالإعياء، وبفراغ رأسي، وبالإسهال، وبابتلال يدي، وجفاف حلقي وغير ذلك، وبمجرد أن أصل للحجرة الرئيسية، وأجلس أمام المريض الأول يخمد هذا الخوف، وأستطيع التركيز، وفي النهاية كنت قد بدأت في الاستمتاع بهذا الأمر.

وبالتالي فإن القلق بسبب الموقف في حالة جورج كان مفيدًا رغم أنه غير سار بالنسبة له، فقد ساعده خوفه فعليًا على التركيز، وأدى واجبه جيدًا في موقف كان يعلم أن عليه التعامل معه، وكان يعرف أنه سينتهي بعد زمن محدد، ومن ثم يوجد فارق بين القلق بسبب موقف على وشك الحدوث

(مثل: المرور باختبار أو اختبار قيادة)، وبين القلق بسبب شيء ما قد لا يحدث.

ومن المهم كذلك أن تكون مدركًا لمقدار قلقك بسبب هذه الأحداث، ولمدة هذا القلق، فإذا كنت قلقًا بصورة مبالغ فيها، ومضطربًا لبعض الوقت قبل الحدث، وإذا كان هذا يؤثر في حياتك بصورة أكبر من اللازم، فإن الأمر يستحق اتخاذ خطوات لإدارة هذا بفعالية قدر الإمكان.

سيكون من الجيد أن تفعل شيئا ما حيال قلقك إذا:

- كنت تعرف أنك تقلق قلقًا غير ضروري بخصوص الأمور المختلفة.
- كنت تشعر أنك لا تستطيع التوقف عن القلق.
- كان قلقك يزعجك، ويمنعك من الاستمرار في حياتك.

ابدأ بدراسة التالي:

كيف يمكن أن يتغير القلق أو يساعد في الموقف؟

ما الذي تستطيع عمله فعلاً بخصوص الموقف؟ هل تستطيع بصفة شخصية فعل شيء ما؛ لتغيير الموقف الذي يقلقك؟ نعم أم لا؟

إذا كانت الإجابة بـ«نعم»، فإنك ستحتاج لتقرير ما إذا كنت ستفعل شيئا ما بشأنه أم لا، وإذا كانت الإجابة بـ«لا»، فإن الأمر يظل على ما هو عليه، **ولكن يظل السؤال: كيف يمكن تغيير الموقف أو المساعدة فيه عن طريق قلقك بشأنه؟**.

قد لا تكون قادرًا على فعل شيء ما لتغيير الموقف، ولكن يمكنك اختيار كيفية التعامل مع طريقة تفكيرك، وشعورك حيال هذا الموقف.

الشفقة في مقابل القلق:

من المؤلم للغاية أن ترى شخصًا ما تحبه يعاني، وهناك العديد من المواقف التي يمتزج فيها القلق، والاهتمام، والشفقة، ويصبحون شيئًا واحدًا.

جين (٧١)عاما:

قالت جين: إنها شعرت بحالة معنوية منخفضة ـ في بعض الوقت ـ عندما كانت تعتني بزوجها الضعيف كبير السن، فقد تزوجا لحوالي ٥٠ عامًا، ورأته وهو يذبل خلال الـ١٨ شهرًا الأخيرة، فقلقت «جين» بصورة مستمرة على صحته.

«أستيقظ في الليل، وأستمع إلى تنفسه، وأقلق من أنني قد أستيقظ في إحدى الليالي، ولا أسمع هذا الصوت، وأقلق ـ أيضًا ـ من أنني كان يمكنني أن أفعل المزيد لمساعدته، وأقلق من أنه إذا رحل ـ قريبًا ـ فلن أعرف كيف أرتب كل شيء، ومن العسير أن يكون هناك شخص ما مريض».

قالت جين: إنها كانت تشعر بالذنب إذا لم تقلق، وقد شعرت بأن هذا هو أفضل ما يمكنها أن تتمنى فعله، وأن تقضي كل وقتها وهي تفكر فيه، وتحمله في أفكارها، ولكنها عرفت أنها لا تستطيع تغيير الموقف.

وقد كانت قلقة بصورة مرضية (حرفيًّا)، وأصبحت ـ سريعًا ـ ضعيفة ومنهكة ليس لديها ما تقدمه، فقد استنزفت مواردها الداخلية؛ لأنها كانت مرهقة بسبب القلق المستمر بشأن هذا، ومن

ثم فقد انصهر القلق والضغط والشفقة داخل عقلها معًا.

وفي النهاية - بالدعم والمساعدة - قبلت جين الموقف على ما هو عليه، واعترفت بأنها كانت تفعل كل ما تستطيع لزوجها، وبدأت في السماح لنفسها بالحياة خارج مرض زوجها، وبدأت في كتابة قصة حياتها «للأحفاد»، وقالت: إنها وجدت هذا شافيا بالفعل، وشاركت كذلك في فصل تدريب مرة أسبوعيًا، وكانت سعيدة بالبقاء مع زوجها لهذه الفترة القصيرة، وقامت جين بتطوير هدف جديد لحياتها، وساعدها هذا على التغلب على مشكلتها.

لا أقترح للحظة واحدة أن عليك ـ أبدًا ـ أن تتصرف دون شفقة أو حنان، ولكن هناك ملحوظة صغيرة بشأن مشاركتك في معاناة شخص آخر، فإذا فعلت فإنك تصبح في خطر الانزلاق والإرهاق؛ بحيث لا يبقى لديك شيء ما لتمنحه، فإنك تحتاج للتفكير في نفسك ككيان منفصل، ومن ثم اعتن بنفسك؛ لتستطيع مساعدته بأفضل صورة، واسأل نفسك إذا كان قلقك يغير أو يساعد في الموقف فعلا، ومن المؤكد أن الإجابة ستكون «لا».

ما هو الغرض الذي يؤديه القلق غير الضروري؟

لا شيء على الإطلاق ما لم تستفد من القلق بطريقة ما، وهذه نقطة مهمة؛ لأنك قد تستخلص فعلاً شيئًا ما من القلق والاغتياظ، وبالتالي فاسأل نفسك الأسئلة التالية، وأجب عن كل منها بالترتيب:

١- ما الذي يمنحه لي القلق؟

٢- ما الذي لا يمنحه لي القلق؟

٣- إذا لم أقلق فما الذي سيقدمه هذا لي؟

٤- إذا لم أقلق فما الذي سأخسره؟

٥- ثم ما الذي سيحدث؟

قد تكون مندهشًا من إجاباتك.

ايلين (٦٠) عاما:

قلقت «ايلين» بشأن ولدها، فقد ترك المنزل؛ ليتزوج في سن الثلاثين، ومنذ أن غادر وهي قلقة عليه، وأخذت تسأل نفسها: هل هو سعيد؟ هل يأكل بصورة ملائمة؟ إذا لم يتصل بها لأيام قليلة، فإنها تتساءل هل هو مريض؟ لقد أحبت زوجته، وكانت سعيدة لكليهما، ولكنها لا زالت قلقة.

عندما سئلت «ايلين» هذه الأسئلة الخمس، فكرت بجدية شديدة قبل أن تجيب عن كل سؤال:

١ -ما الذي يمنحه لي القلق؟

الألم والمحنة: أنا لا أنام جيدا أحيانًا، وأتساءل عن حاله، وأعرف أن هذا أمر سخيف؛ لأنه قد أصبح رجلاً ناضجًا.

٢ -ما الذي لا يمنحه لي القلق؟

سلام العقل: لا بد أن أكون قادرة على أن أصرفه من ذهني.

٣-إذا لم أقلق فما الذي سيقدمه هذا لي؟

سلام العقل: سأفكر في أشياء أخرى.

٤-إذا لم أقلق فما الذي سأخسره؟

أفترض أنني لن يكون لدي ما أركز عليه بنفس الطريقة.

٥-ثم ما الذي سيحدث؟

سيكون علي أن أجد شيئا آخر لأفعله.

كانت «ايلين» مندهشة من أن قلقها يملأ - فعليًا - فجوة في حياتها، وقد منحها هذا إحساسا بالهدف.

قد تكون مستريحًا نوعًا ما مع القلق، وربما كنت تفكر فيه كجزء من هويتك، وإذا كان الأمر كذلك فقد لا تريد أن تصرفه من ذهنك، مثل ديف:

ديف (٥٨)عاما:

أفترض أنني - دائمًا - قلق منذ أن كنت مراهقًا، وهذا ما قالته أمي: إنني اعتدت على القلق بشأن كل شيء، وخاصة صحتي، واعتدت على أن أجعلها تأخذني إلى الطبيب إذا تألمت ركبتي أو أي شيء آخر، لقد أدخلت نفسي في مثل هذه الحالة، وأعتقد أنني لا بد أنني كنت أفعل ذلك من أجل الانتباه فعلا، على كل حال فقد صاحبني ذلك في حياتي فيما بعد؛ لأن كل شخص يعلم أنني قلق، فهم يمزحون قائلين: «لا تخبر «ديف» بهذا؛ لأنه سيجد شيئا ما يقلق بشأنه»، وقد لقبني زملائي بـ: «الوجه القلق العجوز»؛ لأنني - دائمًا - قلق ومغتاظ لا يهمني هذا على الإطلاق، فكلنا أصدقاء جيدون، وهذا ما أنا عليه.

إذا أدى القلق غرضا ما بالنسبة لك، فاسأل نفسك ما إذا كنت تريد أن

تصرفه من ذهنك فعلا، وإذا كنت تريد فعلا أن تفعل شيئًا ما حول ميلك للقلق، يمكنك ذلك، ونوضح هنا أشياء قليلة يمكنك فعلها بدلا منه:

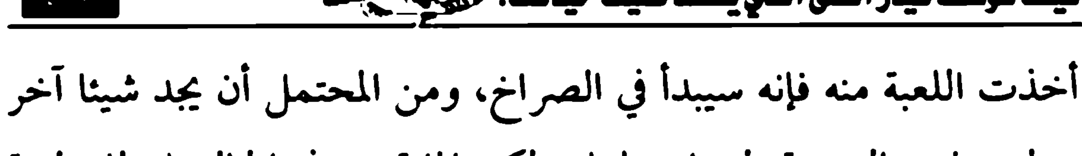
فكر في أفكار إيجابية (لتفسير سبب أهمية هذا انظر الفصل الحادي عشر).

- ابحث عن الدعابة في الموقف، واضحك كثيرًا.
- قم بالغناء حتى لو اعتقدت أنك لا تستطيع.
- قم بالتدريبات الرياضية.
- استمتع بنشاط جديد مرح.
- اتصل بصديق مرح، وقم بالدردشة معه.
- امنح نفسك متعة ما في كل مرة تصنع فيها قرارًا حاسمًا دون أن تقلق، وتمسك بها ليوم كامل.

صرف القلق عن الذهن:

نحن نعرف قدرًا معينا من القلق الملائم يعتبر طبيعيًا وصحيًا، ولكن الكثير منه ليس كذلك، فقد يستغرق الأمر منك وقتا؛ لتكتشف لحظة ما تقلق فيها دون داع، وبالتالي فإن تعلم كيفية ملاحظة نفسك وملاحظة ما تفكر فيه، تحتاج إلى تدريب، وبمجرد أن تزيد من إدراكك، فيمكنك أن تقوم بالتحدي، وتغيير كل فكرة مقلقة عند حدوثها.

والخطوة التالية هي تعلم صرف أي فكرة غير مفيدة عن الذهن، ووضع فكرة إيجابية محلها، ومع ذلك فهذا يمتلئ بالتحديات؛ حيث إن التخلص من فكرة ما بفعالية يحتاج إلى بعض التدريب، فهذا يشبه نوع التعامل مع طفل صغير تقوم بملاحظته وهو يلعب بلعبة خطيرة، وإذا



أخذت اللعبة منه فإنه سيبدأ في الصراخ، ومن المحتمل أن يجد شيئا آخر خطير بنفس الدرجة؛ ليحل محلها، ولكن إذا قمت في الحال بإعطائه لعبة آمنة، فإنه سيقنع بالتركيز عليها.

وبالتالي فبمجرد أن تلاحظ أنك تفكر في شيء ما غير مفيد، أخبر نفسك:

أقوم بصرف هذه الفكرة عن ذهني الآن، أو لا أحتاج لهذه الفكرة، ثم قم مباشرة بإحلال فكرة إيجابية قصيرة محلها، وتكون ذات معنى بالنسبة لك، فمثلا:

- كل شيء يعمل بصورة ممتازة.
- كل شيء يتحرك كما ينبغي بالضبط.
- أنا أفعل أفضل ما يمكنني فعله، وبصورة ممتازة.
- كل شيء يرتب نفسه بنفسه.

وبالتالي اجمع جملا إيجابية قليلة يمكنك استخدامها عندما تريد ثم تعلمها بحيث تصبح سريعة وسهلة التكرار.

الفصل الرابع

اضطرابات القلق

يمكن أن يتصاعد القلق، ويخرج عن السيطرة، ولكنك قد لا تكتشف أن هذا ما حدث، والمفتاح الأول: وجود شيء ما خطأ قد يكون ملاحظتك لأعراض جسمانية منذرة.

أندرو (٢٦)عاما:

ظللت أشعر بأنني مريض فعلا، فعندما أستيقظ كل صباح أو في أوقات عشوائية أثناء اليوم لا أستطيع التفكير فيما يمكن أن يكون في هذا اليوم، ثم أصبح على ما يرام، وبعد ذلك بعدة أيام قليلة أشعر بمرض شديد ثانية دون سبب.

جيني (٢٨)عاما:

شعرت كما لو كنت على وشك الإغماء، وكان قلبي يخفق بسرعة شديدة، وانتهى كل هذا بعد دقائق قليلة، وأصبحت على ما يرام، ولكن ظل هذا يحدث ولم أعرف ما المشكلة.

بيل (٣١)عاما:

كنت أستيقظ كل صباح بفك متوتر فعلا، وأحيانا كان يصعب علي بشدة أن أفتح فمي في البداية، وكنت مرعوبا بحق، وبعد دقائق

قليلة تكون الأمور على ما يرام ـ ولكني كنت قلقًا جدًا ـ على كل حال ذهبت إلى الطبيب، ولم يجد الطبيب أي مشكلة، وقال: إن هذا قد يكون توترا، وشعرت بتحسن كبير؛ لأنني علمت أنه لا توجد مشكلة حقيقية في فكي، قالت زوجتي قديمًا: إنني كنت أضغط أسناني كثيرًا أثناء نومي أيضًا، وكل شيء على ما يرام ـ الآن ـ ولكني كنت مرعوبًا عندما استمر هذا.

جولي (٢٣)عاما:

تنتابني حالة نشاط عالية بعد الساعة العاشرة مساء تقريبًا، واعتدت على الخروج للمشي لفترة طويلة، وكان هذا خطيرًا بعض الشيء، ولكن كان علي أن أستهلك كل هذه الطاقة، ونادرًا ما أتذكر هذا المشي ـ الآن ـ رغم أنني أفترض أنني كنت أفكر طوال الوقت، ولكني أتذكر فعلا الاستيقاظ في الخامسة صباحًا تقريبًا في بعض الأيام، وأنا أشعر بفزع، وكان يبدو أنني أعاني من إدراك مفزع مقلص للأمعاء حول كل شيء تقريبًا، وبوحدة لا يمكن وصفها، ومن ثم كنت لا أستطيع العودة للنوم، وبالتالي فقد أصبح مرهقة في موعد الغداء تقريبًا، وكنت أظل مستيقظة لفترة متأخرة من الليل، وكان يبدو هذا لي كدائرة لا تنتهي.

وبعيدًا عن مجموعة الأعراض الجسمانية، فقد تجد انك قلق بسبب كل الأشياء لمعظم الوقت، رغم انه لا يوجد سبب واضح لفعل هذا، وكل هذا يمكن أن يمنعك من الاستمرار في حياتك، ويمكن أن يتحول إلى جحيم مقيم. أعرف هذا لأنني مررت بهذه التجربة منذ ثلاثين عامًا

تقريبًا عندما كنت في بدايات العشرينات من عمري.

كارولين كار:

دام هذا لحوالي عامين، وشعرت بإحساس مروع لمعظم الوقت، ولكني لم أطلب المعونة لوقت طويل؛ لأنني لم أكن أعرف مشكلتي، وكنت مرعوبة ومرتبكة.

وبصورة غير متوقعة تقريبًا، وجدت أنني لا أستطيع تحمل الحرارة، فبمجرد أن يصبح الجو مشمسًا ودافئا إلى حد كبير أتألم، ولكن آخرين استمتعوا بالطقس وكان هذا تعذيبا بالنسبة لي، وكل ما كنت أستطيع التفكير فيه هو: «لابد أن أهرب بعيدًا لأنني لا أستطيع تحمل هذا»، وكانت راسي تتأرجح، واعتقدت أنني قد أكون مريضة. ومن ثم كنت أقلق من أنني قد يغشى علي، وأفكر: «لقد أغشي علي من قبل، وبالتالي فقد يحدث لي هذا ثانية، وأنا متأكدة من أنه سيحدث لي ـ الآن ـ في أي لحظة»، ومن ثم كانت تتسابق أفكاري، وكنت أفكر في نفس الشيء مرة بعد أخرى، وكنت مدركة بصورة شديدة لخفقات قلبي.

«إنه ينبض بسرعة شديدة، وأحتاج للذهاب للحمام سيغشى علي، ولقد كنت مريضة في اليوم الذي أغشي علي فيه، وأشعر بالمرض ثانية الآن، ولا بد أن يكون هناك مشكلة طبية»، ومن ثم تذكرت أنه من المفترض أن التنفس بعمق يساعد، وبالتالي أحاول بجد شديد، وأركز على أن أتنفس ببطء، ولكن تسود فورًا الأفكار غير العقلانية ثانية، وأقنع نفسي أن هذا لا يؤدي دوره، وأن علي أن أهرب فقط، ومع مرور الوقت لا أستطيع تحمل البرد كذلك أو الزحام أو

الوجود في مطعم أو سينما أو مسرح أو حافلة أو قطار أو حجرة انتظار أو طابور، ولم يكن لدي فكرة مطلقًا عن سبب هذا، وكان هذا ما يرعبني.

شعرت بوحدة شديدة رغم أنني أحظى بعلاقة ثابتة ومحبة، كان الأمر بكامله سيئا بصورة لا يمكن إنكارها في هذه الفترة، وكان الأمر محيِّرًا ومؤلما لشريكي أيضا، ومن ثم شعرت أنني شاذة، وأحد الأماكن القليلة التي شعرت فيها براحة حقيقية كانت شقتي؛ حيث شعرت بحماية في بيئتي الخاصة، وكذلك وأنا نائمة، وكنت أحب أن أنام وأتذكر تفكيري أحيانًا: «بالتأكيد هذا معنى أن يكون هناك شخص مرهق في منتصف العمر لا يريد الخروج إلى أي مكان أو فعل أي شيء».

عندما ذهبت أخيرًا إلى الطبيب وصلني الانطباع بأنه ليس متأكدًا من مشكلتي، والواقع أنني أعتقد أنه كان متحيِّرًا تمامًا، يتم اعتبار هذا . الآن . مشكلة صحية عقلية، ويتم التعامل معها بجدية شديدة، وأعتقد . الآن . أن ما مررت به كان اضطرابًا وقلقًا من نوع ما.

عندما يصبح القلق مفرطًا أو غير عقلاني يسبب لك ألمًا، ويتدخل في حياتك، ومن ثم فإنه يتوقف عن كونه قلقًا طبيعيًا وصحيًا، ولكنه يصبح اضطرابًا وقلقًا.



اضطرابات القلق:

يتم تقسيم اضطرابات القلق إلى فئات متنوعة، ولكل فئة أعراضها الخاصة؛ لكي أكون أمينا معك، فعندما تشعر برعب وفزع شديد، فمن المحتمل أنك لن تهتم فعلا بالفئة التي تندرج تحتها أعراضك، فإنك تكون مرتبكًا ومشوشًا، وتريد - فقط - أن تشعر بأنك طبيعي ثانية، وكل ما تريده هو أن يتوقف كل هذا، حسنًا، الأخبار الجيدة هي ما سيحدث في النهاية، ولكن كن مستعدًا لاستغراق بعض الوقت.

تظهر هنا قائمة بالأعراض المحتملة إذا كنت تعاني من اضطراب وقلق من نوع ما، وبالطبع يمكنك أن تمر بأي من هذه الأعراض بأي طريقة سواء كنت تعاني من اضطراب القلق أو لا، فالنقطة هنا هي أنه إذا أثرت هذه الأعراض في حياتك، وأصبحت غير قادر على الاستمرار في أنشطتك الطبيعية اليومية، فقد يكون هذا سببًا للاهتمام.

عادة ما تنقسم الأعراض تبعًا لفئة اضطراب القلق التي تنتمي إليها، ولكنها كلها مدرجة هنا؛ لأنك قد تمر بأي منها، وما تحتاج فعلاً إلى معرفته هو أن هناك آخرين قد مروا بها أيضًا، وبالتالي استمد قوتك من حقيقة أنك لست وحيدًا فيما تشعر به، فهناك ملايين آخرون يمرون بهذا أيضًا.

لا تظهر كل الأعراض التالية في القوائم الطبية المعيارية، ولكن اشترك كل عرض منها في الظهور لدى شخص مر باضطراب قلق.

- قلق مكثف ومتكرر ويبدو غير قابل للتحكم به حول كل شيء.
- الإحساس بالرعب رغم أنك قد لا تعرف السبب.
- الإحساس بعدم القدرة على التغلب على مواقف معينة، وبالتالي

تقوم بتجنبها.

- تسابق الأفكار.
- الإحساس بأن كل الأشياء تأتي مع بعضها البعض، وفي لحظة واحدة.
- الغثيان.
- الإغماء.
- الإحساس كما لو كان سيغشى عليك، ولكنك لا تفعل ذلك.
- الإسهال.
- الإمساك.
- آلام المعدة.
- الرغبة الملحة في الطعام في أوقات عشوائية.
- مشكلة في الدخول في النوم.
- الاستيقاظ في أوقات غير منتظمة.
- الكوابيس أو الأحلام الغريبة.
- ظهور مفاجئ للطاقة في وقت لا تتوقعه كوقت متأخر من الليل مثلا.
- الصداع.
- الشعور باللهاث.
- حبس الأنفاس.
- الشعور بأن قلبك يدق بسرعة شديدة أو ببطء شديد.
- آلام المفاصل.
- شد عضلي.

- رعشة.
- آلام وشد بالصدر.
- العرق.
- الفك المتوتر/ المشدود، والإحساس بأنك لا تستطيع فتح فمك.
- جفاف الحلق الشديد.
- الإحساس بالإرهاق.
- الضجر، والتململ، والقلق.
- عدم القدرة على التركيز.
- عدم القدرة على تذكر الأشياء.
- سرعة الغضب، والاهتياج.
- الشعور كما لو كنت ستجن.
- الشعور كما لو كنت منفصلا عن كل شخص، وعن العالم من حولك.
- الشعور كما لو كنت تشاهد نفسك من الخارج.
- الشعور بجنون الارتياب كما لو كان الناس ينظرون إليك أو يتحدثون عنك.
- الشعور كما لو كنت مراقبًا.
- عدم القدرة على الاسترخاء.
- القلق، والعصبية، وصعوبة الإرضاء.
- الدوخة.
- الحساسية المتزايدة للضوضاء.
- الإحساس ببرد شديد.

- الإحساس بحر شديد فجأة.
- الرغبة في الهرب أو الخروج من المكان أو الموقف.
- الانتفاض/ ألم حاد مفاجئ.
- ضعف الأرجل.
- الخدر أو الإحساس بوخز خفيف.
- الدوار.
- تأثر الرؤية أو السمع.
- نوبات بكاء.
- فقدان الشهية.
- الحالة المزاجية المنخفضة فعلا.
- إحساس بمرور وقت طويل بينما تكون عدة دقائق فقط قد مرت.
- إحساس كامن بالخوف من شر مرتقب.
- وخز.
- صعوبة في البلع.
- الخوف من احتمال فقدان السيطرة.
- عدم القدرة على التوقف عما يشعر به.
- الشعور بأن بعض الأشياء تستحوذ عليك.
- الخوف من الموت.
- الحساسية المفرطة للطقس – درجات الحرارة، وضغط الهواء، وضوء الشمس الساطع، والأيام الرمادية الرطبة الحارة.
- الاهتمام المفرط بالمشاكل الصحية، فمثلا تعني المعاناة من صداع التأكد من حالة ورم في المخ.

- فترات من الإحساس بوحدة وعزلة شديدين.
- الحساسية المفرطة لأماكن ومواقف مختلفة.

قد تمر بالعديد من هذه الأعراض خلال فترة زمنية بالإضافة إلى أعراض أخرى تبدو غير مرتبطة، فمثلاً من المعتاد أن تكتشف تغيرات في بشرتك كطفح جلدي أو كلف أو تهيجات من نوع الاكزيما، وبالنسبة للإناث فقد تظهر تغيرات في دورة الحيض.

هل تحتاج إلى الذهاب لطبيب؟

نعم؛ لأنك تحتاج لمعرفة أن هذه الأعراض لا يسببها أي شيء آخر، وبالتالي فإذا كنت تعاني من بعض هذه الأعراض لأسابيع قليلة، وإذا كانت تمنعك من الاستمرار في حياتك اليومية ومسايرتها، وإذا كنت تشعر برعب وارتباك، فإنك تحتاج بالتأكيد لاستشارة طبيبك، وقد تمانع في فعل هذا لعدة أسباب منها:

- الخوف من أن يعتقد الطبيب أنك سخيف.
- القلق من أن تكون مريضًا فعلاً.
- لا تريد أن تأخذ أي علاج مقدم.

ومع ذلك فمن المهم فعلا أن تذهب للطبيب إذا كانت الطريقة التي تشعر بها تؤثر عليك كثيرًا بحيث تمنعك من الاستمرار في حياتك، فقد يكون سبب أعراضك شيء آخر كمرض آخر أو كنتيجة لدواء تتعاطاه، والطريقة الوحيدة للتأكد من هذا هي طلب النصح الطبي، فإن الطبيب يستطيع إجراء اختبارات متنوعة؛ لإقصاء أي احتمالات أخرى ممكنة.

وبافتراض أنه لا يوجد أي سبب طبي كامن، فسيسألك الطبيب

مجموعة متنوعة من الأسئلة، ويفحص أعراضك؛ لكي يضع تشخيصًا، وقد تترك المكان شاعرًا بإعادة الطمأنينة والتقدير والمساعدة، وعلى الجانب الآخر فقد تقلق؛ لأن أحدًا لم يستمع إليك بالدرجة الملائمة، وأنك حالة ميئوس منها، ومن ثم كن مدركا أن:

- طبيبك قد يحتاج لرؤيتك أكثر من مرة قبل أن يستطيع وضع تشخيص نهائي، وذلك نظرًا لأن الأطباء لديهم خطوط إرشادية تساعدهم على تقديم أداة تشخيصية، وإذا قرر أثناء رؤية الشخص أو سماع ما عليه قوله أن هذه الخطوط لا تلبي المطلوب، فإنه قد لا يرى حاجة للمزيد من الأفعال في هذا الشأن، فقد لا يلبي المريض هذه المحكات، وتكون الاستجابة مختلفة إلى حد ما عندما يعود المريض بعد أسبوع أو اثنين.

- عندما تذهب إلى الطبيب، قد يكون من المفيد أن تأخذ شخصًا آخر معك، فقد يتذكر أعراضًا وسلوكيات نسيتها أنت، ومن السهل للغاية أن تنسى ما شعرت به بالضبط بعد مرور الموقف، وكذلك فمن غير المحتمل ألا يمر قلق واهتمام شخص آخر دون ملاحظة.
- الأطباء أشخاص مشغولون بشدة ولديهم قدر ضخم من المعرفة، وهم أفراد لدى كل منهم أسلوبه الخاص، وطريقته في فعل الأشياء، وبعضهم أفضل في مهارات الاتصال بين الأشخاص مقارنة بغيره، فإذا شعرت بعدم الرضا والسعادة بمعالجتك، قم بالذهاب لطبيب آخر في وقت آخر، وهذا قد يصنع فارقًا ضخمًا.
- قد يحيلك طبيبك إلى:
  - معالج أو ممرضة عند الجراحة.
  - طبيب متخصص في تشخيص، وعلاج الأمراض العقلية.

- متخصص في علم النفس الاكلينيكي، أي: متخصص في الصحة العقلية يستطيع تقييم الاضطرابات العقلية والانفعالية وتقديم العلاج لها.

والقوات المسلحة بها خبراء في التعامل مع تأثيرات مستويات القلق والضغط المرتفعة، فإن الكابتن «جيوف ريد» مستشار وزارة الدفاع في الطب النفسي والعقلي في القوات المسلحة يضع الملاحظة التالية التي تمثل نصيحة جيدة لكل شخص:

«من المهم أن نفهم أنه لكي تشعر بشعور سيئ، فإن هذا لا يعني بالضرورة أنك مريض، فأحيانا تؤلمنا الأشياء؛ لأننا بشر، وهذا لا يعني أنك مريض نفسي أو أنك تعاني من مشكلة ما، وهذا يتحسن عامة إذا قمت بأشياء جيدة محسوسة مثل تلقي الدعم والراحة، ولكن هناك حاجة لتعلم أن الأمر. أحيانًا . ما يزيد على هذا، فإذا كان مفرطًا أو استمر لفترة أطول من اللازم أو كان غير ملائم بطريقة ما فلا بد أن يطلب الناس النصيحة».

* * *

الفصل الخامس

فئات اضطرابات القلق

إن اضطرابات القلق معقدة، وبالتالى فهى صعبة التشخيص، فهى ليست كالتعامل مع ساق مكسورة؛ حيث تكون الأعراض واضحة تمامًا، وبالتالى تكون المعالجة مباشرة بصورة معقولة، ولكن هذه الأعراض تحتاج إلى فكها، وحلها ككرات صوف معقدة بحيث يمكن التعامل معها بصورة ملائمة.

وكبداية هناك مجموعة متنوعة من الأعراض العقلية والانفعالية والجسمانية والسلوكية التي يجب دراستها، وكذلك فإن الطريقة التي يمر بها الأفراد بالقلق، والضغط، والخوف تختلف من شخص لآخر، وبالتالي فللمساعدة في هذه العملية قام المتخصصون في الصحة العقلية بتقسيم اضطرابات القلق إلى فئات رئيسية متعددة كل منها لها أعراضها وخصائصها المميزة، وهذا يساعد الطبيب على التشخيص واختيار المعالجة الأكثر ملاءمة، وغالبا ما يوجد أكثر من نوع اضطراب واحد لدى الشخص، وبالتالي يحتاج كل نوع للتعرف عليه بصورة منفصلة، ومعالجته بالطريقة المناسبة له، والفئات الأكثر شيوعًا هي:

- **اضطراب القلق المعمم (GAD)**: وهو قلق مستمر ومفرط بسبب مجموعة متنوعة من الأشياء، وقد لا يبدو أن هناك سببًا محددًا لهذا، ولكنك تشعر كما لو كنت على المحك طوال الوقت، وربما يكون هذا هو الشكل الأكثر شيوعًا من اضطرابات القلق.
- **نوبات الذعر:**

قد تشعر بحال جيد في لحظة ما ثم يهاجمك ـ فجأة ـ إحساس مسيطر بالقلق والخوف مصحوبًا بأعراض جسمانية شديدة، وهذا مرعب بحق؛ لأنك قد تعتقد أنك تعاني من أزمة قلبية أو سكتة، وكذلك الخوف من أنك لن تستطيع التغلب عليها، وأنت تقلق كثيرًا من أن يحدث لك ثانية بحيث تعيش في خوف من خوفك الخاص، وغالبا ما تحدث نوبات الذعر مع اضطراب قلق آخر، ورغم أنها مرعبة إلا أنها ليست خطيرة.

- **فوبيا الأرض الفضاء**: وهذا يحدث عندما تخاف من الأماكن والمواقف في حالة ما إذا لم تستطع الهرب، وفي حالة عدم وجود شخص يساعدك إذا مررت بنوبة ذعر، وفي حالة حرجك أمام مجموعة من الناس تشمل هذه الأماكن الأماكن المزدحمة والعامة والمواصلات العامة، وبالتالي فقد تقيد نفسك بالبقاء حيثما تشعر بالأمان.
- **أنواع محددة من الفوبيا**: عندما يتملكك خوف شديد غير ملائم من شيء أو مكان ما، فالاتصال أو التفكير في الاتصال بمكان أو موقف أو شيء تخاف منه يمكن أن يؤدي إلى أعراض الذعر، وتصبح يائسًا من تجنب مصدر الفوبيا الخاصة بك، وهذا بدوره يمكن أن يؤدي إلى نوبات ذعر أو قلق.
- **اضطراب القلق الاجتماعي (الفوبيا الاجتماعية)**: هي

الخوف من مواقف اجتماعية محددة تكون فيها قلقًا بشأن رأي الآخرين فيك كالتحدث أمام الجمهور، وأعراض الفوبيا الاجتماعية شديدة الشبه بأعراض أنواع الفوبيا الأخرى، وتشمل كذلك احمرار الوجه، والارتعاش أو حاجة ملحة للذهاب للحمام.

- **اضطراب ما بعد الضغط المرتبط بصدمة (BTSD)**: هو قلق، وخوف، وتذكر، ورعب متكرر ومكثف بعد مشاهدة أو المرور بحادث صادم بصورة غير معتادة، وقد سمي في الحرب العالمية الأولى «صدمة القوقعة» انتسابا إلى ذكريات الجنود الذين كانوا في الخنادق، ومن المفهوم - الآن - أن أي موقف صادم قد يسبب هذا الاضطراب مثل: الإيذاء الجسدي، والاعتداء، والحوادث الجسيمة، والكوارث الطبيعية، والهجمات الإرهابية، والمعارك العسكرية، وأي موقف يشعر فيه الشخص برعب وعجز شديدين، وهذا الاضطراب أكثر خطورة بكثير من مجرد التوتر بسبب تذكر شيء غير سار، ورغم أن تأثيرات هذا الاضطراب قد تدوم في بعض الحالات لسنوات إلا أن معظم الناس يشفون وتزول الأعراض بالمعالجة والمساعدة الجيدتين.
- **الاضطراب الاستحواذي/الهاجسي الإكراهي (OCD)**: يتميز بأفكار استحواذية تسبب القلق، وللشفاء من هذا ربما يكون عليك أن تؤدي الطقوس/ الشعائر أو أفعالا تكرارية.

الهواجس/الأشياء الاستحواذية: هي صور وأفكار ودوافع تستمر في الإلحاح على عقلك، وغالبا ما تشمل قلقا مفرطا حول شيء ما كالخوف من أنك قد تؤذي شخصا ما أو القلق من المرض، والموت ،والجراثيم أو أفكار أو دوافع جنسية متطفلة.

الإكراه/الإلزام: هو أفكار أو أفعال تشعر أنك مجبر على فعلها أو تكرارها مثل: الفحص الطبي المفرط، وغسل اليدين، والتنظيف، واللمس، والترتيب، والادخار، والعد، والقياس.

يمكن أن يكون هناك أعراض جسمانية أخرى لهذا الاضطراب، وهي شديدة الشبه بأعراض نوبة الذعر.

قد تريد أن تبحث في اضطرابات القلق بصورة إضافية، وهناك كميات هائلة من المعلومات المتاحة في الكتب، وعلى الانترنت، ولكن كن مدركا لأنك قد تصبح مرتبكا ومشوشا بسهولة، ففي داخل هذه الفئات ـ غالبا ـ ما توجد فئات فرعية، والمزيد من الأسماء والعناوين لدراستها، ومن المحتمل أن يجعلك هذا تقلق بصورة أكبر.

الاكتئاب «الكلب الأسود»:

هناك أوجه تشابه بين مرض الاكتئاب، واضطرابات القلق، ولكنهما ليسا نفس الشيء، ورغم أنهما ـ غالبا ـ ما يحدثان معًا، ولكن من المهم أن ننتبه إلى الحقائق التالية:

- الأشخاص المكتئبون ـ غالبا ـ ما يكونون ذوي قلق مرتفع.
- الأشخاص الذين يسيطر عليهم القلق قد يتصرفون بطريقة شبيهة بطريقة شخص مصاب بالاكتئاب.
- في بعض الأحيان يمكن أن يتم تشخيص اضطراب قلق مثل: **GAD** بصورة خاطئة على أنه اكتئاب.
- سن الفرد عندما يبدأ لأول مرة في المرور بالأعراض قد يؤثر في التشخيص، يقول كابتن «جيوف ريد» مستشار وزارة الدفاع في الطب العقلي والنفسي بالقوات المسلحة: «هناك قاعدة قديمة في

الطب النفسي والعقلي تقول: إن أي شخص يظهر أعراض قلق في سن ٣٥-٤٠ عامًا فما فوق، ولأول مرة في غياب ضغوط استثنائية لا بد أنه يعاني من مرض اكتئابي حتى يتم إثبات العكس، وقد تكون أعراض القلق مظهرًا لشيء آخر».

يقوم «اتحاد الاكتئاب» بوضع قائمة للأعراض الأكثر شيوعًا للاكتئاب العام كالتالي:

- الإرهاق، وفقد الطاقة.
- الحزن المستمر المتواصل.
- فقد الثقة بالنفس، وتقدير الذات.
- صعوبة في التركيز.
- عدم القدرة على الاستمتاع بالأشياء الممتعة أو الشيقة عادة.
- شعور غير ملائم بالذنب أو بانعدام القيمة.
- الشعور بالعجز واليأس.
- مشاكل في النوم، وصعوبات في الانصراف للنوم أو الاستيقاظ مبكرًا بصورة كبيرة عن المعتاد.
- تجنب الآخرين حتى الأصدقاء المقربين أحيانًا.
- صعوبة الأداء في العمل/ الجامعة/ المدرسة.
- فقدان الشهية.
- فقد الدافع الجنسي / أو المشكلات الجنسية.
- آلام، وأوجاع جسمانية.
- التفكير في الانتحار والموت.

- إيذاء الذات.

اتحاد الاكتئاب: www.depressionalliance.org

والشكل الأخف من الاكتئاب يصبح اكتئابًا خطيرًا عندما تتأثر حياة شخص ما بصورة خطيرة، ومن الأشياء التي قد تحدث التالي:

- من المحتمل أن يوقف الشخص أنشطته.
- الأشياء التي استمتع بفعلها في الماضي، والأصدقاء الذين كان يقدر صحبتهم قد يبدأ في الإقلال من قيمتهم.
- ربما لا يتمتع بأي طاقة إلى الحد الذي يمنعه من مغادرة الفراش أو حتى التحدث.
- يوجد «تقلص» عام، أي: أن نظرته المستقبلية، وآفاقه تتقلص حتى تتحول إلى ثقب أسود يائس عاجز في المنتصف.
- قد يتوقف الشخص المكتئب عن الإدراك أو الاهتمام الخارجي بالآخرين، فمثلاً: قد يتبنى اعتقادًا مثل: «لا شيء يمكنه أن يساعدني، ولن أكون سعيدًا ـ أبدًا ـ ثانية، والأشياء تصبح أسوأ، إن جسدي لا يهم فلماذا أنزعج بتنظيفه أو تغذيته أو كسائه».
- قد يشعر بأنه لا يوجد أي هدف في أي شيء وأنه لا مفر من عجزه ويأسه.
- قد يكون لديه أفكار أو يتحدث عن الانتحار وخاصة أثناء تعافيه وعودة طاقته.

ومثل أي اضطراب قلق يمكن أن يؤثر الاكتئاب على أي شخص في أي وقت من حياته، فيمكنه أن ينسل ببطء أو يهاجم فجأة كصاعقة، ولكن

أحد الاختلافات الرئيسية هي أن الاكتئاب يرتبط باليأس، والعجز، وتقلص أجزاء الذات الداخلية من عقل وروح، أما القلق الشديد فيتعلق بالخوف من المستقبل، وما قد يحدث أو لا يحدث، وسيبحث الفرد ـ عامة ـ بصورة عقلية عن التهديدات المستقبلية المحتملة له، ويقلق بشأن النتائج.

وكما في اضطرابات القلق، فهناك فئات وأنواع متنوعة من الاكتئاب، وهذا يضيف إلى تعقيد القيام بالتشخيص.

المعالجة:

في الثقافة الغربية، فإن أنواع المعالجات التي من المحتمل أن يتم تقديمها لاضطرابات القلق، والاكتئاب هي:

- الدواء.
- العلاج النفسي، مثل:

- الاستشارة لمساعدة الناس على التغلب على المشكلات التي يواجهونها.
- العلاج المعرفي السلوكي (**CBT**) الذي ينظر إلى العلاقة بين الأفكار والمشاعر، فهو يساعد الشخص على رؤية الأشياء بطريقة مختلفة، وعلى التدريب على مهارات التغلب على المشكلات في المواقف التي يجدونها محرجة أو صادمة، وقد يحدث هذا على أساس فردي، وأحيانا في مجموعات، فإذا تم عرض مجموعة عليك فانضم إليها.
- تجنب أن يبعدك خوفك من أن تكون أسوأ من أي شخص آخر أو أنك قد تشعر برغبة كاسحة في أنك تحتاج للهروب من الحجرة،

سيتفهم ذلك أفراد المجموعة الآخرون، ومن ثم سيكونون ـ فقط ـ خائفين مثلك، وستندهش من الدعم والمساعدة التي ستحصلون عليها من بعضكم البعض، وعمل المجموعة قوي للغاية، انظر إليه كفرصة عظيمة لك.

وبالنسبة لـ**PTSD**، فغالبا ما يتم استخدام التالي:

EMDR (إلغاء حساسية، وإعادة معالجة حركة العين): المعالج بهذه الطريقة يقدم مجموعة متنوعة من الطرق لمساعدة الشخص على معالجة الصدمة، فمثلاً: قد يطلب من الشخص أن يقوم بحركات عين معينة أثناء تذكر حادث تصادم، وهذه ـ فقط ـ إحدى الطرق المستخدمة في **EMDR**، وهناك العديد من النظريات حول كيفية سبب أداء هذه الطريقة لدورها، وقد تريد قراءة المزيد حول هذا في:

www.emdr.org.uk

والعديد من الناس يجدون أن الدواء يمثل مساعدة عظيمة، وغالبا ما يصاحبه بعض أشكال الاستشارة أو العلاج المعرفي السلوكي، وهناك آخرون – بدرجة مساوية – لم يتناولوا أي أدوية، ويجدون أن كل ما يحتاجونه هو مجموعة جلسات في العلاج المعرفي السلوكي مثلا.

أحيانا يذهب الناس إلى الاستشاري ويفكرون:

«أخيرًا شخص ما سيفهمني، ويكون قادرًا على مساعدتي»، وأحيانًا يغادرون، وهم يشعرون بخيبة الأمل؛ لأنهم قد شعروا بأنه تم تقييمهم أو لأن أسلوب الاستشاري ليس هو ما توقعوه، وكن مدركًا؛ لأن المعالج الأعلى في مؤهلاته ليس بالضرورة أن يكون الشخص المناسب لك، وأعطه

فرصة، ولكن تذكر أنه ـ أيضًا ـ بشر، وقد يكون الأمر كله هو أنك لم تقم بتطوير علاقة جيدة، ومن ثم جرب شخصا آخر بدلا من ذلك، وقد يصنع هذا فارقا ضخمًا، ولا بد أن تشعر بالراحة مع معالجك، وإذا أحالك طبيبك للمعالج، اشرح له أنك تود الذهاب لشخص آخر إذا كان هذا ممكنا، وكن مستعدًّا لحقيقة أن هذا قد يستغرق وقتا بسبب إمكانية إتاحة الموارد، وإذا قررت أن تجد معالجك الخاص تأكد من أنه ينتمي إلى تنظيم متخصص/ مهني معترف به، وكن مستعدًّا لحقيقة أن عليك أن تدفع.

الاتحاد البريطاني للاستشارة والعلاج النفسي (BACP):

www.bacp.co.uk

مجلس المملكة المتحدة للعلاج النفسي(UKCP):

www.psychotherapy.org.uk

هيلين (٢٢):

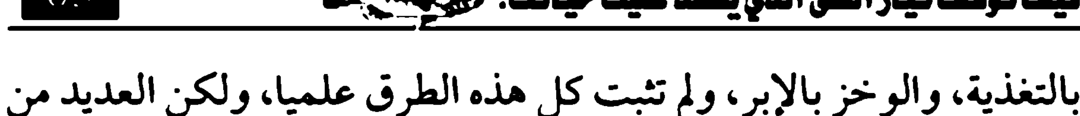
أعتقد أنني كنت أعد لهذا طوال حياتي من خلال المدرسة، وكل شيء آخر لم أدركه في حينه، وهذا شنيع، ولم أشعر أبدًا بكل هذا الخوف أو الوحدة في حياتي.

ذهبت للطبيب في الجامعة، وهذا في البداية لم يكن تجربة مفيدة؛ لأنني رجعت من عند الطبيب شاعرة بأنني كنت مجرد شيء مزعج، ولكني ذهبت ثانية بعد أسبوع، وقابلت شخصًا آخر أعطاني مجموعة كبيرة من اختبارات الدم، وفحصني وأعاد إلي الطمأنينة فعلا، وقام بترتيب بعض الاستشارة لي، وقابلت بالفعل شخصيتين مختلفتين، قامت الأولى بتقييمي، ولكني لم أحبها، فقد جعلتني أشعر بشعور أسوأ، وعندما قلت أنني شعرت بغرابتي؛

لأنني لم أستطع مواجهة فعل الكثير من الأشياء، بدا أنها توافقني، وشعرت أنها تعتقد أنني غريبة، وبصراحة تركت الحجرة وأنا أشعر أنني غريبة، ولكن تمت إحالتي بعد ذلك للعلاج المعرفي السلوكي، وكان هذا أفضل، وأعطتني الاستشارية هناك تدريبات؛ لأقوم بها، وشرحت كل شيء، وكانت أكثر تفهما بكثير، وكانت هذه راحة كبيرة، وساعدتني فعلا، فقد ساعدني مجرد معرفتي بأنني لست مجنونة ومعرفتي بوجود أشياء يمكنني فعلها، وقد استغرق الأمر مني شهورًا وشهورًا قبل أن أبدأ في الإحساس بأني «طبيعية» إلى حد كبير ثانية، ولكني على الأقل شعرت بأنني قد عرفت كيف أدير الأشياء، وشعرت باستعادة بعض السيطرة، ومن ثم أعتقد أن من المهم أن أشعر بالسيطرة والتحكم، ومن السهل جدًّا أن تفقد هذا عندما تكون مرعوبًا، وشعرت بأنني استطعت أن أثق في الاستشارية الثانية، وأنها قد فهمتني، وهذا ساعدني فعلا.

معالجات بديلة وتكميلية:

هناك مجموعة متنوعة من المعالجات البديلة والتكميلية التي تعالج ـ أيضًا ـ اضطرابات القلق بنجاح، ومع ذلك فمن المهم أن تذهب للطبيب في المقام الأول؛ لكي تزيل أي أسباب أخرى لأعراضك، وأيًّا كانت المعالجة التي تختارها، فلا بد أن تكون هي التي تشعر معها بأكبر قدر من الراحة، والمعالجات المفضلة لاضطرابات القلق بالنسبة لي هي: العلاج بالتنويم، البرمجة اللغوية العصبية (**NLP**)، المعالجة المثلية، والعلاج



بالتغذية، والوخز بالإبر، ولم تثبت كل هذه الطرق علميا، ولكن العديد من الناس يشعرون بأنها تؤدي غرضها بالنسبة لهم.

- زر طبيبك أولا لإزالة أي أسباب محتملة أخرى لأعراضك ثم اعرف معلومات حول المعالجات التي تروق لك.
- ادرس التنظيمات المهنية/ المتخصصة الرئيسية لكل علاج، وتأكد من أن المعالج الذي تختاره عضو في أحدها.
- كن واضحا بشأن ما يحتاجه المعالج منك في زيارتك الأولى، وقم بإعداد ذلك.
- كن أمينا تماما، وأخبر معالجك بما يحتاج لمعرفته، وأجب عن أسئلته بأفضل طريق ممكنة، وتجنب إخفاء المعلومات؛ لأنك تعتقد أنها قد لا تكون مرتبطة بالموضوع، فإن معالجك موجود لمساعدتك، وكلما زادت المعلومات التي يمكنك تقديمها له عادة كان أفضل.
- قد يكون من المفيد أن تأخذ شخصا ما يعرفك جيدا معك، فقد يكون إدراكك لكيفية تصرفك مختلفًا نوعًا ما، وقد يلاحظه شخص آخر، وكذلك قد تنسى مدى شدة مرورك بأعراضك في وقتها، فمثلاً: ذهب شخص يعاني من اضطراب قلق لرؤية معالج مثلي مع زوجته، ودارت محادثتهم كالتالي:

المعالج: كيف تسير الأشياء؟

الرجل: على ما يرام الآن...

المعالج: وماذا عن معدتك المضطربة الآن؟

الرجل: إنها جيدة.

الزوجة: ولكنك قلت أمس مرتين في الأتوبيس أن معدتك مضطربة، وأنك تريد النزول.

الرجل: نعم لقد نسيت هذا.

المعالج: وماذا عن نومك؟

الرجل: جيد.

الزوجة: لا ليس كذلك، وإنك تصرخ في نومك.

فإن أخذ شخص ما معك يمكن أن يساعد المعالج في الحصول على صورة أوضح ـ أحيانًا ـ وخاصة إذا كنت قد نسيت التفاصيل، وبعد أن يحصل المعالج على المعلومات التي يحتاجها سيراك عادة وحدك، ومع ذلك فالأمر كله حسب رأيك، وقد تشعر براحة أكبر عندما ترى المعالج وحدك.

- بمجرد أن تبدأ في المعالجة تمسك بها، فالأدوية والعلاجات قد تستغرق وقتا في التأثير، وكذلك قد تستغرق وقتا قبل أن تلاحظ أي اختلاف، وإذا لم تشعر بعد فترة أن ما تفعله أو تتناوله مفيد، أخبر المعالج، وإذا وصف لك طبيب معالجة ما، أو إذا كنت ترى معالجا بديلا أو تكميليًّا، فإنهم يحتاجون لمعرفة أن المعالجة غير مؤثرة، وربما كنت تحتاج لشيء آخر، فكن منفتحا وأمينا معهم، وأعطهم الفرصة لمساعدتك؛ فإنهم لن يعتقدوا أنك غبي لاتصالك بهم، والواقع أن العديد من المعالجين سيكونون سعداء؛ لتلقي الخطابات، والبريد الالكتروني، والرد عليه.

لابد من الدفع بصورة شخصية للعديد من العلاجات البديلة والتكميلية، ولكن عادة ما يقدم المعالجون استشارات مبدئية مجانية، وهناك خطط للتأمين تغطي بعض النفقات على الأقل، وابحث عن أماكن يمكنك

فيها تجربة المعالجات بصورة رخيصة كما في الكليات مثلاً حيث يتم الإشراف على الطلاب بصورة ملائمة، وكذلك معارض الصحة التكميلية حيث يمكنك التحدث مع المعالجين، وأحيانا حضور جلسات للتجربة.

إذا احتجت في أي وقت لشخص ما لتتحدث إليه أو لبعض الدعم، فاتصل بأحد منظمات الصحة العقلية العديدة المتاحة، وبعضها يوفر دعما بالبريد الالكتروني، وكلها لديها مواقع على الانترنت تضم مقادير هائلة من المعلومات.

ومعظمها لديه خطوط تليفونية للمساعدة (رغم أنها ليست متاحة كلها على مدار ٢٤ ساعة)، وأشجعك بشدة على الاستفادة منها، فمجرد القدرة على التحدث إلى شخص ما يفهمك قد تكون راحة كبيرة، فمثلا:

The Samaritans www.samaritans.org **(helpline 24 hours)**
SANE www.sane.org.uk
Mind www.mind.org.uk

اعرف أنه لا بد ألا تخجل من الاتصال بخط مساعدة صحة عقلية عندما تحتاج لدعم، فهذا هو دورها، وهي رائعة كذلك.

جودرن (٣٣)عاما:

عندما قابلت جودرن، تحدثت بصورة متواصلة لمدة ساعة، وكان من الواضح أنها قلقة بصورة مرتفعة، ولكن كان من الواضح كذلك أن مواضيعها معقدة للغاية، وكانت قادرة على أن تخبرني الكثير عن موقفها، وإن «لم ينجح شيء»، ومن بين الأشياء التي قالتها:

«يفترض الناس أنني أستطيع فعل الأشياء الصعبة، ولكني لا

أستطيع، أستطيع القيام بالأمور ذات المستوى المرتفع، ولكن ليس الأشياء البسيطة مثل ترتيب شقتي، كما أنني أنام على الأرضية، ولا يبدو أنني أستطيع تنظيم أي شيء، ولكن إذا طلب مني شخص ما أن أنظم ورشة عمل فنية لخمسين شخصا، فسأستطيع ذلك بصورة جيدة فعلا، والذهاب للأماكن ـ أحيانًا ـ لا يكون لدي فكرة عن كيفية الذهاب لمكان ما والعودة منه، ويمكن أن أهيم على وجهي لساعات، وأنسى أين ينبغي أن أذهب.

لدي جهاز عصبي حساس للغاية، فأنا أشعر بالأشياء بصورة مكثفة، ولقد تناولت دواء، ولكني كذبت على طبيبتي، ولقد أخبرتها أنني كنت أتناوله، ولكني لم أفعل، وأنت ترى أن جزءًا من مشكلتي هو أنني أدمر ذاتي، ولا أستطيع التمسك بالأشياء، فإني أبدأ في الأفعال، وأتبنى الأشياء ثم أتوقف، ولدي ١٩ معالجًا مختلفًا، ويخبرني كل منهم شيئًا مختلفًا، ولقد تخلى الجميع عني الآن.

لقد تم إخباري أنني قد أكون ثنائية القطب (اكتئابي هوسي)، واعتدت على وجود اضطرابات في الطعام لدي، ولازلت أراجع خطط طعامي، وأحيانا أفسد هذه الخطط وأمرض، قال أحد الأطباء: إنني قد أعاني من ME. و لقد تم إخباري ـ أيضًا ـ أنني كذلك استحواذية إكراهية بخصوص بعض الأشياء، ولا أستطيع النوم ليلاً؛ لأنني لا أستطيع التوقف عن التفكير، ويصيبني الرعب بسبب أفكاري الخاصة، كما أنني أشعر بالقهر والعطل انفعاليًّا، فإن التقدم في السن يربكني».

بدت «جودرن» مخبولة تمامًا، وقد أخبرتني كذلك أنها تعرضت للاعتداء الجنسي عندما كان عمرها ١٢ عامًا، وأنها حاولت الانتحار ثلاث مرات خلال الخمسة أعوام الأخيرة.

لقد تم ذكر قصة «جودرن» هنا؛ لأنها مثال جيد على ما قد يكون عليه تعدد الأوجه الخاصة بالحالة العقلية لشخص ما، كانت هناك موضوعات متنوعة لحلها، وخلال السنوات وصلت إلى موقع أربكتها فيه تماما كميات المعلومات التي عرفتها من الأطباء والأطباء النفسيين والعقليين والباحثين النفسيين والمعالجين المتنوعين، وقد قضت ساعات - أيضًا - على الانترنت، وهي تبحث عن أعراضها والمعالجات المتنوعة، ولقد فقدت الثقة في كل الأدوية، ورفضت أن أتناولها، ولقد ظللت أبحث بصورة مستمرة عن المساعدة الصحيحة، ووصلت إلى الهدف عندما أدركت أن كل شخص كان يخبرها بشيء مختلف، وبالتالي دارت المعلومات في رأسها، وأضيفت إلى أي نوع من القلق تعاني منه، ومن ثم كانت حالة «جودرن» معقدة للغاية، ولكن إذا كانت قد وثقت بالعلاج، والتزمت به أشعر أن قصتها كانت ستختلف نوعًا ما.



الفصل السادس

التاريخ المرضي – من يعاني من اضطرابات القلق ولماذا؟



التاريخ:

إن الاضطراب العقلي والمرض الاكتئابي ليس حالة جديدة، وثمة إشارات إليه عبر التاريخ، فمثلا أشار اليونانيون القدماء إلى الأشخاص الذين يعانون من الخوف من مغادرة منازلهم على أنهم يعانون من فوبيا الأرض الفضاء، والكلمة الإنجليزية تعني «الخوف من السوق»، وتقول الأساطير: إنه عندما استيقظ الإله اليوناني بان من نومه شعر الناس بخوف غير عقلاني يسيطر عليهم، ومن هنا جاءت كلمة «panic».

ويُعتقد أن «تشارلز داروين» يمكن أن يكون قد عانى من كل من نوبات الذعر وفوبيا الأرض الفضاء، وأن «سيجموند فرويد» قد يكون قد عانى من نوع ما من اضطراب القلق كذلك، ويعتقد كذلك أن كلا من «سير إسحق نيوتن، وروبرت بيرنز، وألفريد لورد تينيسون، وشارلوت برونتي، وإميلي ديكنسون، وإبراهام لينكولن» قد تأثروا جميعًا بنوع ما من

«المرض العصبي»، وإذا كنت مهتمًا بهذا فإن الإنترنت مكان عظيم لاكتشاف المزيد، ومن ثم ضع كلمة «تاريخ اضطرابات القلق» في محرك البحث.

ومنذ مائتي عام كان هؤلاء الذين يعانون بصورة خطيرة من الاكتئاب و«الأمراض العقلية» يتم الاعتناء بهم في المستشفى، ولكن إذا كانت أعراضهم خفيفة إلى معتدلة، فإنهم يستمرون في حياتهم بأفضل صورة ممكنة لهم؛ لأنه لا يوجد شيء آخر يمكن فعله، أما ـ الآن ـ فإننا نتمتع بفهم أعظم بكثير.

من يعاني من اضطرابات القلق؟

طبقًا لرسالة NHS في ٢٠٠٧ (www.nhsdirect.nhs.uk) فإن:

- حوالي ١ من كل ٥٠ شخصًا يعاني من اضطراب القلق العام في وقت ما من حياته.
- من ١٪ – ٢٪ من الرجال والنساء يعانون من فوبيا اجتماعية.
- هناك تقريبًا ٥٪ من البالغين يتعرضون لفوبيا الأرض الفضاء.
- هناك على الأقل ١ من كل ١٠ أشخاص يعاني من نوبات ذعر عرضية.
- يعاني ٥٪ من الرجال و١٠٪ من النساء من PTSD في وقت ما من حياتهم.
- يتأثر ٢٪ من المجتمع بـ OCD.

ومن المعتقد ـ عمومًا ـ أن عددًا كبيرًا من النساء يتأثر بالقلق مقارنة بالرجال، ولكني أقترح من خلال بحثي الشخصي أن اضطرابات القلق تؤثر في عدد ضخم من الرجال كذلك.

ولسوء الحظ أن التوقيت الرئيسي لظهور اضطرابات القلق، وأعراض الفوبيا يكون أثناء مرحلة البلوغ المبكرة، وغالبا في بدايات العشرينات، وقد يكون هذا صحيحًا؛ لأن هذا التوقيت هو وقت التغيير العظيم بالنسبة للعديد من الأشخاص، وهذا مخز رغم ذلك؛ لأن هذا قد يعني أن الشخص المتأثر يتجنب أعباء الأشياء؛ لأنه يشعر بشعور سيئ، ومع ذلك يمكن أن يبدأ OCD في سن مبكر للغاية، ويتطور بصورة أكثر اكتمالا فيما بعد، ويمكن تحفيز وإثارة اضطرابات القلق عن طريق أي حادث، ولكنها كذلك يمكن أن تتطور ببطء، وتنمو مع الوقت، ولهذا فأي شخص يستطيع أن ينمي اضطراب القلق في أي وقت بصرف النظر عن السن أو الثقافة.

لماذا يصاب الناس باضطرابات القلق؟

أوضح البحث أن بعض الناس قد يكونون أكثر احتمالا لإنماء اضطرابات القلق مقارنة بغيرهم، وقد يرجع هذا لأي من الأسباب التالية أو لمجموعة منها:

الصحة: قد تحدث بسبب مرض أو حالة طبية، فمثلا قد يصاب الشخص بمرض مضعف مثل: فيروس، وأوضح البحث أن التغذية تؤثر في الصحة العقلية.

الأدوية والمخدرات: يمكن أن تحدث كنتيجة لسوء استخدام مواد معينة، وقد تكون كذلك أثرًا جانبيًّا لبعض الأدوية، ومن الجدير بالذكر أن الجرعة الزائدة من الكافيين والمشروبات المنبهة يمكن أن تسبب كذلك أعراضًا تتماشى مع اضطرابات القلق.

الوراثة: إذا كان هناك تاريخ للأسرة في اضطرابات القلق، فقد يكون

الشخص أكثر عرضة لإنماء الاضطراب بنفسه.

اسباب بيولوجية: قد يحدث تغيير في المواد الكيميائية بالمخ، وقد يؤثر هذا بالتالي على أفكار ومشاعر الشخص.

اسباب نفسية: قد يتميز الفرد بخصائص معينة يمكن أن تجعله أكثر احتمالا لإنماء اضطراب قلق، وطريقة تفكيره وشعوره حول نفسه، والعالم من حوله يلعب دورًا، فمثلا: قد يكون لديه إحساسًا بأنه لا يتحكم في حياته، ويقلق بصورة مفرطة، وقد يكون غير قادر على التغلب بصورة ملائمة على المواقف الصعبة أو الضغط.

اسباب بيئية: الأمور التي تحدث في حياة الشخص قد تساهم في إنمائه لاضطراب القلق.

- **الألم العام(الوهن):** قد ينمو القلق بصورة تدريجية دون أن يبدو أن هناك مشكلات رئيسية في حياة الشخص، ومع ذلك فإنه قد يجد أنه من الصعب أن يتعامل مع الأمور اليومية بسبب الطريقة التي يشعر بها.
- قد تسيطر على الشخص مشكلة أو موقف معين، فمثلا: قد يشعر بإرتباك شديد بسبب المسئولية، ويصف بعض الناس عدم رغبتهم في النمو بأنها بسبب شيء ما، ومع ذلك فإنهم يشعرون أنهم قد يفقدونه أو بسبب المسئوليات الإضافية التي تأتي مع البلوغ.
- قد تكون هناك صدمة أو حادث ضاغط بصورة غير ملائمة، وقد يعرف الشخص أو لا يعرف ماذا كان هذا أو متى حدث؟، وأحيانًا ترقد ذكرى الحادث أو الصدمة ساكنة لسنوات ثم يثيرها شيء معين أو تبدأ أعراض اضطراب قلق في الظهور، فمثلا: من الشائع أن يتم إبعاد ذكرى

حادث حدث في الطفولة في اللاوعي ـ فقط ـ ليعود إلى السطح في البلوغ عندما يدفعه شيء ما.

الشخصية: هناك نظرية تقول: بأن سمات شخصية معينة يمكنها أن تؤثر على طريقة استجابة الأشخاص للمواقف، وكيفية مرورهم بالضغط، وتعاملهم معه.

في الخمسينات قام عالما القلب «فريدمان، وروزينمان» بإجراء بحث شهير حول نوع الأشخاص الذين يحتملون ـ بأكبر درجة ـ أن يصابوا بأمراض القلب، واكتشفا أن هؤلاء الأشخاص الذين يتميزون بتحفيز مفرط، وتنافسية، وعدم صبر، وطاقة، ونشاط، وطموح، فإنهم يضعون لأنفسهم معايير عالية، ومواعيد نهائية، وأعباء عمل مستحيلة تقريبًا، وقد أسميا هذه المجموعة «النوع أ»، وأما المجموعة التي ليس لديها نفس الإحساس بالإلحاح والتحفيز قد بدا أنها تتعامل مع الحياة بصورة أبطأ وأكثر استرخاء، ومن المحتمل ـ بصورة أقل ـ أن تصاب بأمراض القلب، وتمت تسمية هذه المجموعة «النوع ب»، ومع إجراء المزيد من الأبحاث تم التعرف على المزيد من أنماط الشخصية.

وقد تجد أن فهم أنماط الشخصية المختلفة قد يكون مفيدًا لك؛ لأنك قد تتعرف على سماتك الذاتية التي تشرح كيف يحتمل أن تقوم شخصيتك برد الفعل تجاه مستويات متنوعة من الضغط، وبالتالي مدى احتمال تعرضك لتأثيراتها السلبية، وإذا أردت اكتشاف المزيد عن هذا فهناك الكثير من الأدبيات المتاحة كما أن الإنترنت يمثل مكانًا رائعًا كبداية.

كل شخص يمكن أن يعاني من اضطراب القلق بغض النظر عن مكان معيشته، فالشخص الذي يعيش بهدوء في الريف يحمل نفس احتمالات إنماء

اضطراب القلق التي يحملها شخص يعيش في مدينة كبيرة، ومع ذلك فإذا كان ما تريده هو الهدوء، فمن المفيد أن تضع النقاط التالية في اعتبارك:

العوامل العشرة التي تشكل الهدوء:

تبعًا للبحث الذي أجرته حملة «قم بحماية إنجلترا الريفية» (www.cpre.org.uk)

العوامل العشرة التي تجعل مكانًا ما هادئًا تبعًا لترتيب الأهمية هي:

١- رؤية المناظر الطبيعية.

٢- سماع غناء الطيور.

٣- الإنصات للسلام والهدوء.

٤- رؤية غابة طبيعية.

٥- رؤية النجوم ليلاً.

٦- رؤية الأنهار والجداول.

٧- رؤية البحر.

٨- سماع الأصوات الطبيعية كحفيف أوراق الشجر، وهبوب الرياح.

٩- سماع أصوات الحياة البرية مثل: أصوات الماشية، والأبقار.

١٠- سماع صوت المياه الطبيعي كخرير الأنهار، وارتطام الأمواج.

باختصار: فإن غالبية اضطرابات القلق تحدث: لأن هناك شيء ما ليس على ما يرام في الشخص بصرف النظر عن استعداده، وميله الطبيعي، ومن ثم فإنها طريقة الجسد في قول: «انتظر لحظة، وهناك شيء هنا ليس على ما يرام وهو يحتاج لتنظيم».

الفصل السابع



كيف تساعد نفسك في الحال؟

مر «سام» (٢٨) بأعراض متنوعة مذكورة في الصفحات من ٢٨-٣٠ لحوالي شهرين:

ذهبت للطبيب؛ لأنني اعتقدت أني لا بد أن أكون مريضًا، وأخبرني أن كل شيء على ما يرام طبيًا، وأنني أعاني من أعراض قلق شديدة، وسأذهب للاستشارة الأسبوع القادم، وأحيانا أشعر أنني على ما يرام، ثم فجأة أعتقد أنني سأجن تماما، ويبدو أن جسدي كله يحبسني، ولا أستطيع فعل الأشياء التي أحب فعلها في حالة إحساسي بهذه الفظاعة، وأنا مرعوب للغاية، وأشعر كما لو كانت حياتي خارج السيطرة، وبعد ذلك سأفعل أي شيء؛ لأشعر بأني أفضل – أعني: أي شيء - إني - فقط - لا أعرف كيف أتعامل مع هذا.

كيف تساعد نفسك في الحال؟

اعرف أن:

- أنت لست مجنونا.
- هناك فرصة جيدة للغاية في عدم وجود أي مشكلة طبية لديك رغم أنك قد تكون مقتنعًا بوجودها، ولكنك تحتاج للذهاب للطبيب؛ لتتأكد من هذا.
- الأعراض المرعبة التي تمر بها هي ببساطة جزء من عملية.
- هناك آلاف آخرون يمرون بأعراض أيضًا، وهم في مثل حيرتك، وارتباكك بشأنها.
- ستشعر بأنك أفضل حالا، ولكن هذا يستغرق بعض الوقت فحسب.

ولهذا فإن ما تحتاج لفعله هو الاحتفاظ بالكلمات التالية في عقلك بوضوح في كل وقت:

١- فهم ما الذي يحدث.

٢- قبول ما يحدث.

٣- السماح له بالحدوث.

وبصراحة هذه هي أهم كلمات ينبغي أن تذكرها؛ لأنها تغلف العملية التي ستساعدك على الإحساس بصورة أفضل.

- اقرأ المعلومات المندرجة تحت كل عنوان، وتآلف معها، فقد تكون كل ما تحتاجه.
- **فهم ما الذي يحدث.**
- **الاستجابة للضغط شرط أساسي.**

إذا رأيت أسدًا جائعًا، ويجري تجاهك عن عمد، فمن الطبيعي أن

تشعر أنك في خطر، والفرض هو أنك ستريد الابتعاد عن الطريق بسرعة قدر إمكانك، وعلى الجانب الآخر، فقد تقرر أن تظل واقفًا وتحاربه، وفي كلا الحالتين سيأمر عقلك جسدك بأن تستعد للتعامل مع أمر طارئ، وبالتالي فخلال ثوان يتم إطلاق مواد كيميائية متنوعة في دمك، وسيندفع المزيد من الطاقة عبر جسدك للاستعداد للتصرف، ويعرف هذا بأنه «الاستجابة للضغط» أو «الحرب أو الهروب»، وهو مصمم بالتحديد لمساعدتك على البقاء، وقد تطور هذا في الكائنات البشرية عبر آلاف السنين، وهو يظهر عند تعرضك لخطر أو تهديد، ومن ثم تحدث كل أنواع التغييرات الجسمانية كجزء من هذه العملية.

- يزداد معدل نبضات قلبك، وتصبح عضلاتك مشدودة.
- يتم إرسال إمدادات إضافية من الدم والأكسجين لأكثر العضلات التي تحتاجها بما يقلل من تدفقهما لجلدك ومعدتك، (ولهذا فقد تصبح شاحبا، وتشعر بالحاجة للذهاب للحمام).
- يتباطأ هضمك أو يتوقف.
- يصبح تنفسك أسرع كرياضي مستعد للحركة، ولكنك قد تشعر كذلك بضيق في صدرك، ودوخة خفيفة أو دوار.
- قد تعرق (وذلك لكي لا تزداد حرارة جسمك أثناء حركتك).
- تركز عقليًا ـ بصورة كاملة ـ على الهدف المدرك.

وعندما يزول الخطر (أو ما اعتقدت أنه خطر) يستعيد الجسم حالته الطبيعية، وبالتالي فإن «استجابة الضغط» تعتبر استجابة طبيعية تمامًا تجاه موقف تراه مهددًا.

وبصورة مشابهة فعندما تكون قلقًا فعلاً أو تحت الضغط، فإن جسدك يستجيب بالاستعداد للتعامل مع طارئ حاجة ملحة، هذا هو الأمر، وقد لا توجد أزمة في التعامل مع هذا، ولكن بسبب مستوى القلق والضغط المرتفعين تصل لجسدك الرسالة بأنك تحتاج للاستعداد للتعامل مع تهديد ما في الحال، وبالتالي فهو يقوم بدوره، ويعدك للتصرف، ويضعك في حالة الإنذار المرتفع، وتفيض المواد الكيماوية المرتبطة بالأمر الطارئ في نظامك، وتعدك للهرب بسرعة أو البقاء والمواجهة، ولكنك قد تكون قادرًا على فعل أي منهما.

فمثلاً: قد تقلق بخصوص أمر ما في العمل، وقد تشعر بالتهديد والتعرض للهجوم، ولكنك كذلك تكون غير قادر على فعل أي شيء حيال هذا الأمر كما يحدث عندما يكون خارج نطاق سيطرتك، ومع استمرارك في العودة لنفس أفكار ومشاعر القلق، ومع زيادة الضغط، تتدفق المواد الكيماوية عبر جسدك؛ لتقوم بإعدادك بالفعل، ولكنك لا تستطيع استخدامها بصورة صحيحة؛ لأنك لا تتعامل مع أمر طارئ، كما أنها لازالت تطوف حولك رغم ذلك، ولازلت أنت في حالة «ابدأ».

ما لم يتم السماح لجسدك بالتحرر والعودة للحالة الطبيعية، فإن تأثير هذا الأمر يزداد، ويكون جسدك على استعداد للتصرف، ولكنه ببساطة لا يقوم بأي فعل، ويتراكم ويتكدس كل شيء، وبالتالي تصبح أنت في حالة مستمرة من التوتر، وهذا ليس جيدًا؛ حيث إنه قد يبدأ في هذه الحالة في التأثير في حياتك اليومية، وفيما بعد يمكن أن يتصاعد ويخرج عن السيطرة.

قد تريد أن تعرف مزيدًا من التفاصيل حول استجابة الضغط، وحول

كيفية حدوث كل من أعراضك وسببها، ومن ثم تتاح المعلومات بسهولة حول هذا الأمر، ولكني سأتجنب الخوض بصورة مفصلة في الآليات والتركيز الزائد على التفاصيل الأدق، وهناك إمكانية؛ لأن هذا يزيد من الخلط والارتباك، وبالتالي يزيد من القلق.

يعمل كل من الضغط والقلق والعصبية كتحذيرات بتهديد محتمل لك، وتتحول إلى مشكلة عندما يتم المرور بها خارج السياق أو عندما تتم المبالغة فيها حقا.

قد تندهش فعلا عندما تعلم أن عملية طبيعية كـ«استجابة الضغط» مسئولة عن أعراضك، فكل هذه الأفكار والمشاعر المرعبة تعود ببساطة إلى الجهاز العصبي المرهق ولا شيء سيئ آخر، وبالتالي فأنت تعلم الآن هذا، ويمكنك أن تبدأ في الاسترخاء والإحساس بالأمان بالمعرفة التي ستصل إليك دون ضرر.

واعلم أن أفراد القوات المسلحة خبراء في التعامل مع اضطرابات القلق:

«إن شعار مدرسة التدريب على المظلات هو: «المعرفة تهزم الخوف»، وما نفعله هو التدريس للناس حول هذه الأمور قبل أن يستمروا في انتشار القوات، وهم يمتلكون مختصرات من خدمات الصحة العقلية وغيرها حول ما عليهم توقعه بالضبط، وبالتالي فإن معرفة ما يمكن أن تكون عليه الموضوعات قد لا تشجع على هذه الموضوعات ولكنها تساعد الناس على التعامل معها «وهذا ما قاله القائد جيوف ريد مستشار وزارة الدفاع في الطب العقلي والنفسي للقوات المسلحة».

وربما لا تعرف - أبدًا - السبب المحدد لشعورك بشعور سيئ، ولكنك ربما تكون قد قمت بتطوير وبناء القلق والضغط لبعض الوقت، وتكون مجموعة الأعراض التي تمر بها هي ببساطة طريقة الجسد في القول القائل: «توقف لقد حان الوقت لتفعل شيئا بشأن هذا».

قبول ما يحدث:

وبالتالي دعنا نتوقف لحظة، وندرس هذا:

أنت مرعوب؛ لأنك تشعر بالرعب، فإن الأحاسيس الجسمانية والعقلية التي تمر بها تحذرك، ولهذا فإنك تعتقد أن هناك مشكلة طبية ما، فأنت قلق للغاية حتى إنك تشعر بأنك خارج السيطرة، ورد فعلك الفوري هو مقاومة هذا، وتقوم بالضغط على نفسك؛ لتجد إجابات، ولتزيل الأعراض.

حسنا ليس من المفيد حقا أن تستخدم المقاومة، فإن محاربة القلق تغذيه، فعندما تحارب الأعراض يتم تحرير المزيد من المواد الكيماوية المتعلقة باستجابة القلق في أجهزتك للاستعداد للفعل، وبالتالي فمع استمرار هذا في التكون فمن المحتمل بصورة أكبر أن تشتد الأعراض ولا تخمد.

ونحن نعرف من الأبحاث أن استجابة الضغط تتبع نمطًا محددًا، ومن ثم فإنها تثير كل التغييرات الجسمانية والعقلية؛ لتجعلك في أمان، فهي تؤدي وظيفتها فقط، وبمجرد أن تفهم أن هذا ما يحدث قم بتقبله، وتجنب أن تضيف له بأن تصبح أكثر قلقًا ورعبا، ولا توجد فائدة في محاولة إيقاف هذا، والتخلص من الأعراض؛ لأن هذا ليس حلا، كما إنه يحدث أيضًا، وهذا مقبول.

إن اللحظة التي تتقبل فيها ما يحدث بدلا من مقاومته هي اللحظة التي تبدأ فيها في الفوز.

ومن ثم تبدأ عملية جديدة كاملة:

١- أنت تتقبل أن هناك سببا لأعراضك، وأنك على ما يرام، وأنك لن تصاب بضرر أبدا.

٢- وبالتالي فإنك تستريح؛ لأنك الآن تعرف أن هذا كل ما في الأمر رغم أن أعراضك قد تكون غير سارة وغير مريحة، وهذه الأعراض لم تعد مرعبة أو مربكة؛ لأنك ـ الآن ـ تفهم كيف ظهرت، ولماذا تحدث وإنها ليست خطيرة على الإطلاق.

٣- نظرا لأنك تفهم ما يحدث لك، فإنك لن تخاف بعد ذلك، ومن ثم لا يوجد تهديد ولا خطر، وبالتالي فلا توجد حاجة لظهور استجابة الضغط، لأنك لم تعد تحتاج للمزيد من تلك الكيماويات المرتبطة بالأمور الطارئة؛ لأنك لا تعطيها أي سبب لكي تستمر.

ومع ذلك فإن ما يتقبله العقل والجسم يستغرق وقتا إذا كنت قد مررت بأعراض اضطراب قلق لوقت ما، فإنك قد تستغرق وقتا قبل أن تلاحظ أي تغييرات إيجابية.

السماح له بالحدوث:

في إحدى المرات عندما ذهبت إلى المعرض، قمت بالركوب على أنغام الفالس، بدأ كل شيء بصورة جيدة ثم تغيرت الأمور فجأة، وتسارع كل شيء، وأصبحت الموسيقى أسرع، وبدأت السيارات في الدوران والارتباك، وفجأة انحرفنا وتوقفنا لثانية ثم انحرفنا في الاتجاه المعاكس، وقذفنا إلى أحد

جوانب السيارة ثم إلى الجانب الآخر.

استمر الأمر على هذا الحال من انحراف ودوران وارتباك، ولم يكن هناك تمهل، وشعرت بالمرض والسخونة والعرق واعتقدت أنني سيغشى علي، وكل ما أردته هو أن نتوقف ولكن بدا أن هذا الحلم قد تبدد للأبد، ومن ثم كانت الموسيقى تجعلني أجن، وكرهتها، ولكن ماذا يمكنني أن أفعل؟ لا شيء على الإطلاق، وبالتالي فقد تشبثت بها وأنا أعرف أن الأمر سينتهي، وإنني سأكون على ما يرام ثانية، وبعد عدة دقائق توقفت الرحلة، وشعرت كما لو أنني ذهبت إلى الجحيم وعدت، وخرجت وكانت خطواتي مترنحة، وأردت أن أتقيأ.

حسنا إنني لم أكن مريضة، ولكني في الواقع كنت على ما يرام، وفي الواقع فقد استغرقت بعض الوقت قبل أن تزول هذه المشاعر، ولكني استطعت الاستمتاع ببقية المعرض، وبينما كنت في السيارة علمت أن علي أن أترك الأمر يأخذ مجراه الطبيعي رغم أنني شعرت بشعور مروع، وعلمت أن هذه الرحلة ستنتهي بالتأكيد، وأنني سأكون على ما يرام في النهاية.

ستحدد أعراضك في النهاية مستواها، وتنظم نفسها تلقائيا، ومن ثم اسمح لها ـ فقط ـ بأن توجد، وستمر بعد أن تأخذ وقتها كاملا.

كم من الوقت يستغرق اضطراب القلق؟

يشبه هذا السؤال سؤالا آخر هو «ما طول قطعة خيط؟» من المستحيل أن تحدد هذا؛ لأن الناس يختلفون عن بعضهم البعض، ولأن مجال اضطراب القلق معقد.

فقد تستيقظ يوما وتدرك أنك على ما يرام تماما، وهذا يحدث أحيانا، ولكن من المحتمل بصورة أكبر أن تكون عملية تدريجية، والواقع أن العديد من الناس يكرهون أن يقولوا إنهم أفضل، ولكنهم قد يقولون إنهم «متفائلون بحذر»، إنك تعرف عادة أنك تصل إلى هناك عندما تكتشف أنك لم تعد تقوم برد الفعل الذي اعتدت عليه، ومن ثم فإن أعراضك تنخفض أو تزول تماما، وفي حالتي شخصيا عرفت أنني أصبحت على ما يرام ثانية؛ لأنني لم أعد أقوم برد الفعل السيئ للغاية الذي كنت أقوم به تجاه الحرارة، وأنني أستطيع ثانية أن أتغلب بصورة جيدة على المواقف اليومية، وأتكيف معها.

يصف أفراد آخرون الشعور بالاختلاف، فهم يشعرون أن المرور بخبرتهم قد قام بتشكيلهم وتغييرهم بطريقة ما وللأفضل عموما، فمثلا: تعلموا التفكير بطريقة أكثر إفادة لهم أو قاموا بتغييرات للأفضل في حياتهم كنتيجة لاضطراب القلق.

روزي (٤٠) عاما:

عرفت بأنني أفضل عندما توقفت النوبات، ولكنني أفكر في نفسي على أنني شخصية تعاني من نوبات ذعر لم تصب بنوبة منذ ١٢ عاما، وبالتالي فأنا لست راضية، وأعرف أنها قد تهاجمني ثانية في وقت ما مستقبلا، ولكني أشعر ـ الآن ـ بأنني مجهزة؛ لكي أمنعها من أن تصبح سيئة للغاية ثانية.

جيل (٥١)عاما:

لست متأكدا من أنني سأعتبر نفسي قد شفيت يوما ما، وعلي أن

أقبل أنني سأحظى بأيام طيبة وأيام صعبة، ولكني ـ الآن ـ أستطيع السيطرة على الأعراض والتغلب عليها، ولذلك فأنا لن أتركها تسيطر على حياتي، وهذا لأنني - بجانب أسباب أخرى - طلبت المساعدة، ومن خلال التحدث للآخرين اكتشفت مدى شيوع هذا، وكان هذا مريحًا للغاية أن أعلم أنني لن أجن؛ لأن هذا ما اعتقدته في البداية، وهذه عملية تعلم وتقبل بالنسبة لي.

فيل (٤٤)عاما:

عرفت أنني أصبحت أفضل عندما نسيت تناول دوائي لعدة أيام، ولم ألاحظ أي اختلاف، ولذلك إذا هاجمتني إحدى النوبات ـ الآن ـ فأنا أسيطر على أعراضي بالتنفس والعمل على وقف هذه الأعراض، ومن ثم مضى علي عامان لم أتناول فيهما أي أدوية، ولكني لازلت أحتفظ بها في الدرج كبطانية مريحة.

ايما (٢٥)عاما:

أشعر أنني أفضل كثيرا مما كنت عليه، وأنا متأكدة من أن القلق كان يهاجمني لفترة طويلة، وبالتالي فقد أصبح جزءا مني، فالمرور بالتجربة كاملة جعلني أتغير في أمور متعددة، فالواقع أن الأمر كله قد غير حياتي، أعني: أنني أكثر استرخاء ـ الآن ـ بخصوص الأشياء المختلفة، فلم يعد هناك أمر «سيئ بدرجة كبيرة فحسب» الآن، ولم تعد الأمور تهمني بنفس الدرجة، كما أعرف ـ الآن ـ أنني أصبحت على ما يرام؛ لأنني أستطيع العمل دون ألم، فضلا على أنني لم أستطع تأدية هذه الوظيفة منذ عام مضى، ومن ثم كان الأمر كله يمثل تجربة

مريعة للغاية، ولكني أعتقد أنها كان ينبغي أن تحدث.

أحيانا يجد الناس أن بعض الأعراض القديمة تظهر من حين لآخر، وهذا جيد ومتوقع، ولكن في النهاية ستكتشف الأعراض أنها زائدة عن الحاجة وستذهب.

تخيل جماعة من المراهقين المشاغبين في عامهم النهائي بالمدرسة، وكانوا لعدة أشهر قوة سيئة فعلا في المدرسة، فقد كانوا يرهبون أكثر الأطفال عرضة للهجوم، ويفسدون الحصص، ويثيرون الفوضى في الفصول، ويخربون ممتلكات المدرسة، وأصبحت المدرسة أضعف تدريجيًّا، وتم تجاهل النظام بصورة ملحوظة؛ حيث إنه لم يكن هناك ناظر، وأيضًا أرهقت هيئة العاملين وخاب أمل الطلاب، ومن ثم قامت المدرسة بفعل أعمال قليلة للتعامل مع العنصر المشاغب، وكان العديد من الطلاب مرعوبين منهم، وبين حين وآخر كان يتم إيقاف قادة المجموعة ليوم أو اثنين، ولكنهم كانوا يعودون مشاغبين كما كانوا من قبل.

بعد العطلة، وعندما غادرت هذه المجموعة، وصل إلى المدرسة ناظر جديد بأفكار جديدة وطريقة فعالة في التعامل مع الشغب والسلوك السيئ، وبدأت المدرسة في أن تصبح أكثر سعادة واستقرارا، ويفهم كل شخص ما المتوقع منه، ويجد معظم الأشخاص سعادة في العمل سويا؛ لتتم الأعمال على أكمل وجه، وهم يتقبلون أن الأمر قد يستغرق وقتا لصنع أي تحسن ملحوظ، وهم مجهزون للسماح والتساهل مع الأخطاء والعوائق؛ حيث إنهم ـ الآن ـ يعرفون أن كل شيء سيتحسن على المدى الطويل.

وبصورة متكررة كان بعض أفراد المجموعة ـ سابقة الذكر ـ يعودون، وليس لديهم ـ الآن ـ ما يفعلونه؛ لأنهم تركوا المدرسة، فكانوا يحاولون الدخول؛ ليسببوا الفوضى من أجل الاستمتاع، ولكنهم لم يستطعوا ذلك،

ولم يرد أحد رؤيتهم، فانفصلوا وحاول كل منهم أن يصل لأماكن مختلفة من الجانب الخلفي أو من خلال مبنى الفنون أو في مدخل حجرة التغيير، وفي أي مكان يعتقدون أنهم سيجدون فيه فرصة لا يستطيعون الدخول، ومن ثم فهم ابتعدوا عندما يئسوا.

وخلال الأشهر التالية، حاول واحد أو اثنين بيأس جذب بعض الانتباه، وإفساد كل شيء ثانية، وكانوا ينجحون أحيانا، فمثلا: ألقى أحدهم قالب طوب عبر نافذة فصل، وهذا أفسد حصة الصباح، ولكن تم علاجها سريعا، وفي مرة أخرى قام أحدهم بشق إطارات الدراجات والسيارات، وكان كل من هاتين الحادثتين مزعجا، وكان لا بد من استدعاء الشرطة، وهذا غير جيد، ولا يبعث على الاستقرار قليلا، ولكن عاد كل شيء إلى طبيعته بعد ذلك دون أي نتيجة معينة تضر بالمدرسة.

إجمالا، لم ينتبه أحد بصورة كبيرة للطلاب السابقين، ولازلنا نستطيع رؤية واحد أو اثنين منهم يثيران الفوضى بالخارج بيأس لمحاولة جذب الانتباه، ولكن لا أحد يريد أن يعرف أنهم بعد فترة ملوا ورحلوا، ومعظمهم ترك المنطقة مع مرور الوقت، ولم تعد هناك متعة في الوجود حول المدرسة، فلم يحصلوا على استجابة بعد ذلك، ولم يلاحظهم أحد بعد ذلك على كل حال.

افهم ما الذي يحدث، وتقبله، واسمح له بالسير في مجراه الطبيعي، وهناك دروس يجب تعلمها على طول الطريق ستستفيد منها بصورة ضخمة؛ حيث ستعرف نفسك بصورة أفضل كثيرا مما فعلت من قبل.

اعرف نفسك بنفسك لنفسك

الفصل الثامن



الأنفاس المفرطة والإحساس بالانفصال أو الزيف

هناك بعض الأمور التي قالها الأشخاص الذين عانوا من اضطراب قلق وهي أن كل شيء تأثر: العلاقات، والانفعالات، والمال، وتحكمك في حياتك.

تشعر كمن لو كنت تسير على حبل البهلوان.

تشعر كما لو كنت واقعا في شرك ما في عقلك.

لم أكن أنا فحسب، أحسست بنفس هذا الشعور لفترة طويلة، ولكن غالبا لم تكن مشاعري وأفكاري تشبهني.

إنه عدم القدرة على معرفة ما ينبغي عمله، وكيفية التغلب عليه.

تشعر أن أفكارك تمطرك بالقنابل.

شعرت أنني على ما يرام في المنزل، وأني أحيا بذاتي الطبيعية إلى حد ما، وأني نشيط، ولكن بمجرد أن أخرج تعود الأحاسيس، وبالتالي كان الإغراء هو أن أظل في المنزل طوال الوقت.

تشعر كما لو كنت تنتظر أن يبدأ مستقبلك، ولكن عندما يبدأ لا تستطيع التعامل معه، وتشعر ـ أيضًا ـ كما لو كنت قد قمت بتفويت القارب.

تبدأ في مقارنة نفسك بالآخرين، وتفكر في: «أنهم يستطيعون فعل هذا، ولكني لا أستطيع»، ولكن يكون من المزعج أن يجرؤ الآخرون على فعل هذا أيضا، وأنت تعرف أنهم يفكرون: «(س) يستطيع فعل هذا، إذن فلماذا لا تستطيع أنت؟».

- القلق يقوم بالامتصاص، فهو يمتص مادتك المتوازنة الجيدة منك ومن الأشخاص المهتمين بك.
- إنك تريد أن تشعر بالدفء والنعومة، وليس بالبرد والوخز.
- الخوف من المجهول قد يجعلك غير أمين، وتعتاد الكذب لحماية نفسك.
- لا أريد أن أتقدم في السن، وأنا بالغ، ولكن مع هذا القلق – إني أشعر برعب من المسئولية الآن.
- أحيانا أعتقد أنه من الخطأ أن أكون أنا، وأتساءل: «كيف سيريد أي شخص أن يقضي وقتا معي، ويهتم بي إذا عرف شعوري الداخلي؟».

إنك تحاول أن تتوقف عن التفكير، ولكنك لا تستطيع أن تشعر أنك منقاد، وأن الأمر كما لو كان عليك أن تستمر إلى النهاية، وفي هذه المرة تصبح كما لو كنت تريد أن ترى عبر الحافة كإلزام.

إن القلق مثل النبش في جرح مرة بعد مرة، وبالتالي يتلوث ويصبح أسوأ. إنها صدمة اكتشاف مدى معاناتك.

وبالتالي دعنا ننظر إلى بعض الأعراض الأكثر شيوعا:

- قد تشعر دائما بأنك متوتر، وعلى المحك **تذكر أن هذا يرجع إلى آلية العمل المفرط.**

- قد تشعر بالهدوء في أوقات معينة وربما في الصباح المبكر، **والأداء المفرط بما يسمى استجابة.**

أو بالليل، ولكن بعد ذلك يبدأ الاضطراب **الضاغط، وهذا هو كل ما في الأمر.**

- تتسارع نبضات قلبك، وتشعر كما لو كان من الممكن أن ينفجر.
- تكون نبضات قلبك بطيئة للغاية أحيانا.
- تشعر كما لو كان حلقك مسدودا، وتريد أن تتخلص من هذا.
- تشعر بالإعياء.
- تشعر كما لو كان سيغشى عليك إذا كنت قد أغشي عليك

في النهاية ستجد التوازن الصحيح.

من قبل فإنك تعرف ما مدى شناعة هذا، وبالتالي ستستقر أعراضك. المدهش أن تكون مرعوبا من حدوث هذا ثانية.

- تتقلص معدتك، وقد تصاب بالإمساك أو الإسهال.
- يضطرب نومك، وتكون مرهقا للغاية.
- تشعر بوخز وتنميل.
- تصاب بصداع.
- تشعر بعرق في أوقات غريبة.
- ترتعش.
- تشعر بدوار ودوخة.
- تشعر كما لو كان لا يمكنك أن تتنفس أو تحصل على قدر كاف من الهواء (الأنفاس المفرطة).
- تشعر بأنك غير حقيقي، ومنفصل عن الأشياء.

دعنا ننظر بصورة خاصة إلى هذين العرضين الأخيرين قد يكونا مرعبين بصفة خاصة؛ لأن الأول يجعلك تشعر بعدم القدرة على التنفس، والثاني يجعلك تشعر أنك لابد أن تجن.

الأنفاس المفرطة:

يعني هذا أساسا التنفس المفرط، فعندما تتنفس بسرعة وتأخذ أنفاسا قصيرة كما لو كنت تركض لاهثا، فإن توازن ثاني أكسيد الكربون والأكسجين يختل، ونحن ـ جميعًا ـ نفعل هذا من وقت لآخر عندما نكون متوترين أو عندما نرهق أنفسنا فجأة، وهذا جزء من آلية المواجهة أو

الهرب، ومن ثم فإن هذه العملية تعني: أنه يتم إرسال المزيد من الأكسجين إلى العضلات؛ لكي تكون مستعدة للفعل، وهذا جيد ويؤدي دوره كما ينبغي له، وعادة ما يقوم الجسم بإعادة تنظيم نفسه إلى الحالة الطبيعية، ولكن الكثير ـ جدًّا ـ من التنفس المفرط لفترة طويلة للغاية يمكن أن يسبب أعراضا جسمانية منذرة مثل: الدوخة والشعور بعدم القدرة على التنفس، وآلام متنوعة، وكذلك وخز وتنميل.

كيف يمكنك مساعدة نفسك على الفور:

- **اعلم أنك لن تتوقف عن التنفس ولن تموت**، وستكون على ما يرام سريعا.
- **احمل حقيبة ورقية معك**، وإذا شعرت بالتنفس المفرط ضعها على أنفك وفمك، واشهق وازفر عدة مرات ببطء قدر استطاعتك، وهذا يعني أنك تأخذ نفس الهواء الذي تزفره، وهذا يساعد على إعادة تنظيم التوازن، وغالبا ما يتم ـ الآن ـ تشجيع التنفس البطني بدلا من ذلك، والفكرة هي أن يتم إخماد الأعراض بصورة طبيعية أكثر، ومع ذلك فالعديد من الناس سعداء فعلا بالحقيبة الورقية.
- **تدريب التنفس**: ابحث عن شيء تنظر إليه شيء أو مكان على بعد، واحبس أنفاسك لثانية، وتنفس ـ الآن ـ ببطء، وعمق قدر استطاعتك ثم ازفر ببطء، وأنت تركز على هذا الشيء، وترسل أنفاسك إليه، ومن ثم قم بهذا مرات قليلة، وفي كل مرة دع الزفير يدوم لفترة أطول قليلا.

كيف يمكن مساعدة شخص يتنفس بصورة مفرطة؟

- تحدث إليه بهدوء، فهو مرعوب. ويحتاج إليك؛ لكي تعيد إليه

الطمأنينة والثقة في أنه سيكون على ما يرام بعد دقيقة أو اثنتين.

- ساعده بالتحدث إليه من خلال تدريب التنفس، فمن المطمئن للغاية أن تسمع شخصًا يساعدك، فإن صوتك الهادئ المطمئن سيكون أكبر راحة له.

الشعور بالزيف والانفصال عن كل شيء:

فران (٢٦)عاما:

كنت أعاني من نوبة قلق في ورشة عمل فنية في إحدى المرات، وأردت ـ فقط ـ أن أخرج، ولكن سألني شخص ما إذا كنت أريد كوبا من الشاي، ولكن لا يبدو أنه لاحظ أي شيء غريب فيّ، ومع ذلك فقد تخيلت أنني بالتأكيد أبدو مختلفا تماما عن كل شخص آخر، وشعرت بالانفصال كما لو كنت لست هناك فعلا، وتوقعت إلى حد ما أن يغشى علي، وكان قلبي يخفق بسرعة شديدة، وكنت مدركا بصورة مكثفة لكل شهيق وزفير، وأجبت، ولكن لم يبد أن صوتي ينتمي إلي، ولكن مع ارتشافي للشاي بدأت تدريجيا في الشعور بتحسن ضئيل، واستقرت أعراضي. أصبحت أكثر إدراكا للناس من حولي وبدأت في الشعور بأني جزء من الأشياء ثانية.

نقص الفهم:(Derealisation)

هذا يحدث عندما قد تشعر بأنك منفصل عن كل شيء حولك أو كما لو كنت تهيم في حلم، ويصف بعض الناس هذا على أنه يشبه النظر من خلال زجاج أو ضباب، والشعور بالمباعدة.

نقص التشخيص:

أو قد تشعر بأنك منفصل عن ذاتك الخاصة كما لو كانت (أفكارك ومشاعرك) ليست جزءا منك (أنت) وهذا الذي يمكنك أن تراه، ويصف بعض الناس الشعور كما لو كانوا ينظرون إلى أنفسهم من الخارج أو في شاشة تليفزيون، والمصطلح العلمي لهذا هو نقص التشخيص (Depersonalisation).

وكل من هاتين التجربتين مرعب؛ لأنك تقلق من كونك تفقد عقلك فعلا، ولكنك لست كذلك، زمن ثم تتفاقم هذه المشاعر بسبب التوتر والقلق، ويمر العديد من الناس بها في وقت ما من حياتهم، ويمكنك غالبا أن تشعر بدوار وذعر بالإضافة إلى هاتين، وهذا بشع ويضيف إلى قلقك، ولكن تذكر أن كل شيء على ما يرام، فكل هذا ـ فقط ـ جزء من العملية، وسيستقر كل شيء في النهاية.

كيف يمكنك مساعدة نفسك على الشعور بالارتباط؟

قم بفعل شيء لتثبيت نفسك وجعلك تشعر بالارتباط بكل شيء ثانية، فمثلا:

- احمل شيئا تحبه أو يمثل معنى خاص لك وتحرك به، وشيئا ما يمكنك حمله، والنظر إليه، ويجعلك تشعر بشعور جيد، وكذلك تربطه أنت بأمور سارة.
- قم بإعداد وجبة، وبعد ذلك قم بطهيها وأكلها، ولاحظ ألوان وتركيب الطعام والأواني، كما يجب أن تشعر بالماء عند غسيل يديك، واشتم رائحة طهي الطعام، واستمع إلى صوت الطهي في

الأواني، وتذوق الطعام.

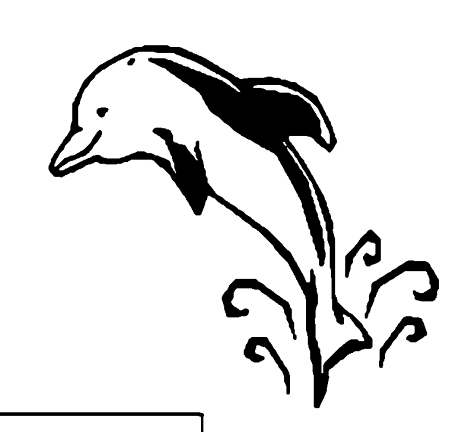
- تحدث إلى شخص ما، واشترك فعلا في محادثة مع شخص ما، واستمع إليه، وأجب بصورة كاملة، وهذا يساعدك على وضع نفسك في الزمان والمكان الحاليين.
- قم بتمرين التنفس المتعلق بالتنفس المفرط.
- تعلم أن تسترخي بصورة ملائمة، وتدرب على هذا لمدة ١٠-١٥ دقيقة يوميًا.

كيف يمكنك مساعدة شخص ما على الشعور بأنه أكثر ارتباطا؟

- أشركه في محادثة، وتأكد من تحدثك عن شيء يهمه هل يتفاعل معك حقا أم لا؟، فإن هذا جيد، ومن ثم حاول ثانية، ولكن تجنب فعل هذا بصورة مفرطة، وإلا سيشعر بالاضطهاد، والضيق.
- شجعه على فعل شيء ملموس تستغرق فيه حواسه، مثل: تناول مشروب ساخن أو شيء يأكله.
- شجعه على تعلم الاسترخاء.

الفصل التاسع

نوبة الذعر أم نوبة القلق؟



بالنسبة للعديد من الناس، يعتبر الشيء المنذر في اضطراب القلق هو شعور مرعب مفاجئ يأتي مسيطرا بصورة تامة، ولا يبدو أنه ينبع من مكان ما يدعمه وابل من الأفكار غير العقلانية نوعا ما، والتي تحتمل ألا يكون لها أساسًا.

وبمجرد أن يحدث هذا:

١- تقلق من أنه سيحدث ثانية.

٢- تقلق مما قد يحدث إذا شعرت بهذا الأمر ثانية، وتبدأ في تخيل السيناريوهات الأسوأ، وهذا يجعلك تقلق بصورة أكبر، بالتالي.

٣- قد تقلق في معظم الوقت، ولكن من المحتمل ألا تعرف السبب.

نوبة ذعر Panic attack أم نوبة قلق Anxiety attack ؟

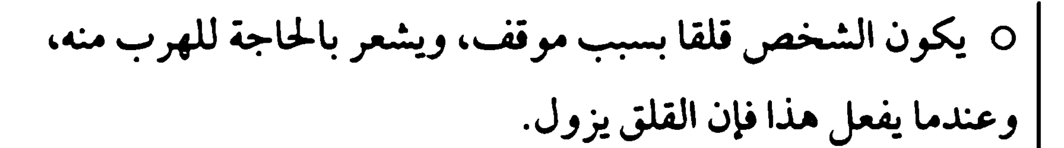
هناك فارق مميز بين الذعر والقلق، وغالبا ما يفترض الناس أنهم يعانون من نوبة ذعر، ولكنها قد تكون نوبة قلق، ومن المهم أن نحدد ماهية هذه النوبة؛ لكي تتعامل معها بأكثر الطرق ملاءمة.

نوبة الذعر:

- تأتي مفاجئة للغاية، ويمكن أن تدوم في أي وقت ما بين ثوان متعددة إلى حوالي ١٠ دقائق، وأحيانا تأتي الأعراض في صورة «موجات» تستمر حتى ساعتين.
- قد يمر الشخص بنوبات ذعر منتظمة مثل مرات متعددة في الأسبوع أو الشهر، أو مرة أو اثنتين مدى الحياة.
- عادة ما تكون الأعراض شديدة للغاية؛ حيث يشعر الشخص كما لو كان يعاني من أزمة قلبية أو سكتة، أو كما لو كان سيموت.
- غالبا ما يكون على الشخص أن يفعل شيئا محددا؛ ليهدئ نفسه، فمثلا قد يخرج من موقف معين أو يجد مكانا هادئا، وإذا شعر بأنه سيغشى عليه فإنه يجلس واضعا رأسه بين رجليه أو إذا كان يمر بتنفس مفرط، فإنه يتنفس في حقيبة ورقية.
- مع نوبة الذعر، لا يستطيع الناس عادة ربط الشعور بأي شيء محدد، وعندما يتوقف ويفكر في هذا فإنه لا يستطيع تحديد أي شيء معين يثيرها.
- نوبات الذعر لا يمكن التنبؤ بها، وبالتالي فإن الشخص الذي يمر بها يشعر أنه لا يستطيع التحكم فيها.

نوبة القلق:

- يمكن أن تأتي سريعا، ولكنها يمكن أن تتكون عبر فترة من الزمن.
- رغم أنها شنيعة فعلا إلا أنها عادة لا تكون بشدة نوبة الذعر.



- يكون الشخص قلقا بسبب موقف، ويشعر بالحاجة للهرب منه، وعندما يفعل هذا فإن القلق يزول.

تجنب الأمر:

إن القلق المفرط يثير رد فعل غير سوي في المواقف الطبيعية، وإذا كنت تعرف سببه فإنك تحتاج للتعامل مع السبب ورد فعلك تجاهه، وإلا فإنك قد تتجنبه، فكل ما تريده هو الشعور بأنك على ما يرام، وإذا كان هذا يعني تجنب الموقف الذي تعتقد أنه يثير انزعاجك فإنك ستريد بالتأكيد فعل هذا، وقد يكون هذا مفيدا؛ حيث إنه قد يمدك بفرصة للتعويض، ووقت لاسترداد الإحساس بالمنظوروجهة النظر، ولكن في النهاية سيكون عليك أن تواجه الموقف أيًا كان، ومن ثم تجنب هذا الشيء لفترة طويلة؛ لأن له تأثير سلبي، فهو يعني أنك لا تتعامل على الإطلاق مع شيء ما.

فمثلا: إذا ظللت تتجنب دفع فواتيرك، فهل ستتوقف عن أن تأتي؟ لا هل ستدفع نفسها؟ لا، فعندما تشاهد خطابات التذكير تتراكم، وهنا سؤال: بماذا تشعر عندما تستمر في تجاهلها؟ هل تقلق بشأن النتائج؟ ألن يكون من الأفضل أن تدفعها بمجرد أن تستطيع ذلك بحيث تنزاح من طريقك أو على الأقل بالتقسيط بحيث تعرف أنك تفعل شيئا ما حيالها؟

ينطبق نفس المبدأ على تجنب المواقف التي تشعر فيها بعدم الراحة، ومن غير المحتمل أن يزول الموقف، وكلما زادت فترة تركك له قلت ثقتك في التعامل معه.

إذا استمررت في تجنب السبب:

- ستخاف منه بصورة أكبر.

- يصبح تجنبك عادة.
- تقوم بقصر نفسك على ما تفعله.
- تمنع نفسك من اختبار ما إذا كان هذا الشيء مرعبا فعلا أم لا .
- لن تظهر أبدًا لنفسك أنك تستطيع التغلب.
- سيستمر قلقك.
- قد تفعل شيئا آخر يساعدك على الإحساس براحة أكبر، ولكنه قد لا يكون أفضل شيء بالنسبة لك، فمثلا قد تتعاطى كميات مفرطة من الكحول أو المخدرات كوسيلة للتغلب.

هناك مجموعة متنوعة من العلاجات والأساليب التي يمكنها مساعدتك على مواجهة مخاوفك، وعلى اتخاذ اتجاه مبادر في التعامل معها بدلا من تجنبها، وحاليا يعتبر العلاج المعرفي السلوكي واحدا من العلاجات المفضلة، وهذا لأنه معالجة قصيرة المدى وفعالة في استهلاكها لنفقاتها، وقد أظهر البحث أنها تؤدي دورها، وبالنسبة لبعض الناس فإن هذا العلاج ليس كافيا، أو ربما هم لا يحبونه فحسب، وقد وجد العديد من الناس الذين تحدثت معهم أنه كان مفيدا.

هل ينبهك القلق ؟

قال دكتور «مينزس شريدر» الطبيب النفسي المساعد: «قد تكون خبرة الشخص هي أنه يعتقد أن القلق يوقظه، ولكن الواقع هو أن نومه ضعيف فحسب، فإن نومه يتأثر؛ لأنه يقضي الكثير من وقته قلقا، وبالتالي فإن عملية القلق هذه تزعج عملية النوم، وليس من الضروري أن يوقظ القلق الشخص ولكنه ينام بصورة أقل، وبمجرد أن يستيقظ فإنه يفكر فورا في

أفكار مقلقة، وعندما يستيقظ يكون لديه المزيد من الوقت للقلق، وبالتالي فإنه يقلق بسبب أمه، وبالتالي يصبح القلق أسوأ، أي: أن الشخص سينام أقل، ولهذا يستيقظ لفترة أطول، وبالتالي يعاني من المزيد من القلق.»

كيف يمكنك مساعدة نفسك على النوم؟

هل هناك شيء ما يساعدك على أن تتم يومك وتختمه، ويذهب العديد من الناس للنوم بينما لازالت عقولهم تفكر في كل الأشياء التي قاموا بها، والتي عليهم أن يقوموا بها، فهم يحاولون غلق أجسادهم، ولكنهم لا يطفئون عقولهم، وبالتالي:

- أعطي نفسك نوعا من نظام وقت النوم الذي يناسبك، ومن ثم يمكن أن تكون الطقوس/ الشعائر الشخصية الصغيرة مريحة، وباعثة على الاستقرار.
- قم ببعض الاسترخاء التدريجي لجسدك قبل أن تذهب للنوم مباشرة.
- خذ حماما باعثا على الاسترخاء.
- اجعل السرير والحجرة جاهزين للنوم ـ وهذا يعني: أن أي شيء يساعدك على الإحساس بالهدوء والراحة فهو جيد ـ وبعض الناس يشاهدون التليفزيون، وبعضهم يقوم بتشغيل الراديو ويحتاج بعضهم لبعض الإضاءة، حسنا، إذا ساعدك هذا على النوم فقم به، ولكني أقترح أن هذه الأشياء تدفع النهار إلى الليل، وما تحتاج إليه فعلا هو غلق كل شيء.
- تجنب الوجبات الدسمة، والكحول، والكافيين قبل ذهابك

للسرير بساعتين.

- تأكد من قيامك ببعض التمرينات الرياضية أثناء اليوم.
- امنح نفسك فترة راحة، وضع نهاية للقلق والخوف بسبب مدى قلة النوم الذي تحظى به أو كثرته، ومن ثم ستعيش بصورة جيدة لوهلة، ومع استعادة عقلك وجسمك لقوتها، فإن نمط نومك سيستقر، ومع ذلك فإن النوم حيوي لنا؛ لكي نؤدي أدوارنا، وإذا كان نقص النوم يسبب لك مشكلات حقيقية وخطيرة كأن تغفو تقريبا وأنت تعمل على آلة أو أثناء القيادة، فابحث عن بعض العلاج.
- أعد النظر إلى يومك بعد تقسيمه إلى أجزاء، وهناك طرق متنوعة يمكنك بها فعل ذلك، والشيء الرئيسي هو أن تقوم بتقسيم يومك إلى أقسام، وتنتهي ببعضها البعض، فمثلا:

ارسم يومك على قطعة كرتون، وقد تبدو هذه الفكرة سخيفة وخاصة إذا كان يومك مريعا، ولكن يجد بعض الناس هذا طريقة مفيدة لإنهاء اليوم، ومن ثم فإن ما تفعله هو التالي: قم بتقسيم قطعة ورق (في حجم A4 على الأقل) إلى ثمانية مربعات - مربع لكل فترة من اليوم - كما يلي:

الصباح الباكر	الصباح المتأخر	الغداء	فترة ما بعد الظهر المبكرة.
فترة ما بعد الظهر المتأخرة	وجبة المساء	المساء المبكر	المساء المتأخر.

الآن قم في كل مربع برسم نفسك (هذا يحتاج للرسم وليس للكتابة)، وأنت تفعل الشيء الذي كنت تقوم به في هذا الوقت من اليوم ارسم صورا بسيطة؛ حيث لن يرى هذا أحد غيرك، واعترف بأي أفكار أو مشاعر

رئيسية ارتبطت بهذه الصورة، ولكن وجه إليها اهتماما قليلا فحسب، وعندما تنتهي أعد النظر إلى ورقة الكرتون، واقض ثانية أو اثنتين في النظر إلى كل قسم من الصباح الباكر حتى المساء المتأخر، وأخبر نفسك أن هذا الوقت قد انقضى وأنك انتهيت منه، واعتن بذلك فعلا، ويكون هذا برسم خط عبره، وعندما تمرر قلمك عبر المساء المتأخر قل:

«وأنا ـ الآن ـ أترك اليوم يمر، وسيهتم الغد بنفسه، وأنا ـ الآن ـ مستعد للاستغراق في نوم جميل مسترخ».

إذا كنت تفضل أن ترى يومك في شاشة تليفزيون تخيلية فاصنع صورا مختلفة لكل فترة من اليوم كما ذكرنا سابقا، وابدأ من الصباح حتى المساء، وتخيل أن لديك قرصا في أسفل شاشة التليفزيون يمكنك منه تعديل كل صورة عندما تأتي، ومن ثم ابدأ بالصورة الأولى (الصباح الباكر)، ودع الصورة تستقر حتى تصبح ثابتة، واعترف بالأفكار والمشاعر الرئيسية، ولكن اهتم اهتماما قليلا بها، وأغلق الصورة ـ الآن ـ باستخدام القرص ثم انتقل إلى الصورة التالية، ودعها تستقر ثم أغلقها، ومن ثم قم بفعل هذا حتى نهاية اليوم، وعندما تغلق الصورة الأخيرة قل الكلمات المذكورة أعلاه.

قم بهذا ـ أساسا ـ بالطريقة التي تفضلها، واختر المقادير الزمنية التي تناسبك، وقم بإنهاء كل منها فحسب ثم قم بالاستعداد للانزلاق إلى النوم.

كيف يمكنك مساعدة نفسك إذا كنت مستيقظًا في الليل؟:

انهض، وإذا كنت تفكر بصورة مفرطة فاخرج من السرير، وقم بفعل شيء ما لتشوش أفكارك، ومن ثم يبدو أن منتصف الليل هو أكثر وقت

يمكنك أن تشعر فيه بأنك ستجن، وأنه لا يمكنك التغلب على مشكلاتك، وعندما تستيقظ يكون عقلك مضطربا ومهتاجا وهذا مريع، ولهذا فإن أفضل شيء هو النهوض والتحرك، ومن ثم اصنع مشروبا، وافعل أي شيء لكسر نمط تفكيرك، مثل:

- **انهض، وكن نشطا:**

يظهر هنا أنه تدريب أحمق تماما، ولكنه يحتوي على نقطة خطيرة للغاية، فهو مربك، وبالتالي عليك فعلا أن تركز إذا أردت أن تقوم به بصورة ملائمة (مما يعني أنك تركز على شيء ما بدلا من أفكارك القلقة غير العقلانية)، وهو كذلك يشرك بين جانبي عقلك، وهذا يساعدك على صنع التوازن لعقلك.

- أحضر فرخا من الورق، وقسمه بالطريقة الموضحة أدناه.
- ألصقه في مكان يمكنك فيه رؤيته بسهولة.
- ابدأ عملك على الفرخ، وأنت تقول كل رقم بصوت عال، ومع قيامك بهذا قم بالتمرين المكتوب إلى جواره.
- كرر التمرين كاملا مرتين.

والتوضيح المذكور أدناه هو مثال فحسب، وإذا استخدمته بصورة مفرطة بترتيبه فقم بتغيير الأرقام والأفعال، واستمتع به، وتجنب الشعور بالحمق، فبعد كل شيء عدِّد المرات التي قلت فيها أنك ستفعل أي شيء؛ لتشعر بشعور أفضل؟

١. اليد اليمنى فوق الرأس	٢. اليد اليمنى على الركبة اليمنى
٣. المرفق الأيسر على الركبة اليمنى	٤. المرفق الأيسر على الركبة اليمنى

٥. اليد اليمنى على الركبة اليمنى	٦. اليد اليسرى على الحوض الأيمن
٧. المرفق الأيمن على الركبة اليسرى	٨. المرفق الأيسر على الركبة اليسرى
٩. اليد اليسرى على الكتف الأيمن	١٠.اليد اليسرى على الركبة اليسرى
١١.اليد اليسرى على الرأس	١٢.اليد اليمنى على الرأس
١٣.اليد اليمنى على الفخذ الأيسر	١٤.اليد اليسرى على الكتف الأيمن
١٥.اليد اليسرى على الركبة اليسرى	١٦.اليد اليمنى على الركبة اليمنى
١٧.اليد اليمنى على الركبة اليمنى	١٨.المرفق الأيسر على الركبة اليمنى
١٩.اليد اليسرى على الكتف الأيمن	٢٠.المرفق الأيمن على الركبة اليسرى

- قم بتحدي تفكيرك السلبي القلق غير العقلاني، وهناك الكثير من الأفكار حول هذا في الفصلين الثاني والثالث.
- إذا كنت عادة تكتب بيدك اليمنى، فاكتب سطورا قليلة باليسرى والعكس.
- ويمكنك ـ دائما ـ أن تقوم بعد الماشية، فهذا يؤدي غرضه بالنسبة لي...

أول شيء في الصباح:

بيل (٤٢) عاما :

عندما أستيقظ دائما ما أشعر بشعور مروع، ويكون لدي شعور بموت وشيك، ولكني أعرف أن النظام يساعدني، وبالتالي فأنا أنهض مباشرة، وأصنع كوبا من الشاي، وأستحم وأقوم بكي ملابسي الخاصة بهذا اليوم، لقد قمت بتطوير طريقة للتعامل مع أفكاري السلبية، فبالنسبة لكل فكرة سيئة لدي، أجعل نفسي أفكر في أمرين إيجابيين، وبهذه الطريقة فأنا أحصل

على فكرة واحدة أفضل بدلا من التركيز فحسب على الفكرة السلبية.

كيف يمكنك مساعدة نفسك على بدء اليوم؟

- انهض مباشرة، وإذا لم تفعل ذلك فمن المحتمل أن تفكر، فإن الأفكار القلقة يمكنها أن تأتي على الفور، وبالتالي فالأفضل أن تنهض وتتعامل معها فيما بعد بدلا من الرقود في السرير (حتى لو لدقائق قليلة إضافية)، وتركها يجعلها تنمو؛ لتتحول إلى وحوش.
- اصنع نظاما/ روتينا يوميا يناسبك.
- ضع خطة لليوم.

ابدأ وحدك:

بعض الناس يكونون سعداء إلى حد ما وحدهم، ولكن هناك آخرون يكونون غير مستريحين إطلاقا عندما يكونون وحدهم لأي فترة زمنية، وهذا شيء ينبغي إدراكه إذا كنت قلقا بصورة مفرطة أو إذا كنت تعاني من اضطراب قلق، والحقيقة هي أنه عندما تكون وحدك فإنك تنفرد بأفكارك، وكما تعلم فإنها تستطيع أن تتصاعد وتصبح غير عقلانية إلى حد ما، ومجرد وجود شخص ما آخر حولك يمكن أن يكون مطمئنا أحيانا، وكذلك قد يستطيع هذا الشخص أن يبعدك ويساعدك على التركيز على شيء آخر، وإذا كنت تعرف أنك ستكون أفضل بوجود شخص معك، فربما تستطيع اتخاذ خطوات للتعامل مع هذا، تحدث ـ أيضًا ـ إلى شخص ما وأخبره عن شعورك، فقد يكون قادرا على اقتراح طريقة للأمام.

دون (٣١)عاما:

قام «دون» بخطأ في عمله، ولم يكن قادرا على نسيان هذا، وكان

قلقا بصورة مفرطة، وخائفا في فترات طويلة من وقته، ولكنه كان يخاف بأكبر درجة عندما يكون وحيدًا؛ حيث تصبح أفكاره غير عقلانية على الإطلاق، وكان يلوم نفسه بصورة متواصلة، ومستمرة على تدمير حياة أسرته، وبدأ هذا في الإضرار بصورة كبيرة بثقته وتقديره لذاته، وقد خرج الأمر عن سيطرته للغاية حتى أنه قد قال لنفسه: إنه لا يستطيع التعامل مع كونه وحيدا لفترة تزيد على الساعة، والحقيقة أنه كان مرعوبا من أفكاره ومشاعره الخاصة.

نينا (٢٧) عاما:

شعرت «نينا» بأنها غير قادرة على الاستقرار في كل مرة يخرج فيها شريكها، وقد وصفت شعورها قائلة:

«ليس متحكما فيها، وأحب الصحبة، وأحب وجود شخص ما بجواري؛ لأهتم به وأتحدث إليه»، وفي العلاج تم اكتشاف أن حقيقة كونها وحيدة ليست هي ما تزعجها للغاية بقدر ما يزعجها خوفها من المشاعر التي قد تمر بها،

وقد مرت في إحدى المرات بنوبة ذعر عندما كانت وحيدة في المنزل، ولقد كانت مرعوبة ـ حقا ـ من أن هذا قد يحدث ثانية عندما تكون وحيدة، وأنه لن يكون هناك أحد ليعتني بها.

في اللحظة التي تدرك فيها مفهوم الفهم والقبول والسماح، فإنك تضع أساسا صلبا يساعد في بدء عملية العلاج،

وهذا لأنه لا توجد حاجة للاستمرار في التمسك بكل هذا القلق،

وهذه المخاوف ـ الآن ـ زائدة على الحاجة، وأنت ـ الآن ـ تعرف ما الذي يحدث، وتعرف أنك ستشعر بشعور أفضل في النهاية، ومن ثم تجنب التفكير:

«نعم ولكن... إن الأمر لا يبدو هكذا بالنسبة لي» أو «ولكني لا أستطيع فعل هذا لأن...»، فأفكار كهذه مجرد أعذار، وتذكر أنها قد مررت باضطراب قلق، وأعرف مدى السيطرة والقهر اللذان قد تكون عليهما هذه الأعراض، وهناك دافع قوي للغاية لتحارب شعورك هذا، وتفكر في أنك مجنون، ولكنك لست كذلك، وستكون على ما يرام.

الفصل العاشر



قصص الناس

ماذا يحكي الناس ؟

تظهر هنا بعض القصص من أشخاص عانوا من اضطرابات القلق:

داون (٢٦)عاما:

ظهرت أعراضي لأول مرة عندما كنت في الخامسة عشر بالمدرسة في الفترة التي توفي فيها زوج أمي تقريبا، وكنت مريضا في نهاية حصة العلوم، ولكني كنت وحدي، واعتقدت - فقط - أنني مريض، وأن هذا سيمر، ومع ذلك فلم تزل الأعراض، وكان ذلك رهيبا، فقد كنت أشعر بالسخونة والإعياء والرجفة، وكانت نبضات قلبي تتصارع وتغير تنفسي، وشعرت أن علي أن أخرج من المكان، وفي البداية تجنبت الذهاب إلى المدرسة أو الخروج عامة، وبقيت - فقط - بالمنزل في حجرتي، ومع ذلك فقد أكملت الدراسة، وأنهيت اختباراتي.

اعتدت على أن يتم السماح لي بالانصراف بصفتي عصبيا - أحيانا - وكان هذا مؤلما، ولكني - الآن - أعرف هذا؛ لأن الناس لم يفهموا فحسب، ولقد تم عرض فكرة الأدوية علي مرتين، ولكني اخترت ألا أتناولها، وأعطاني الطبيب كتيبا لأقرأه حول القلق والذعر، وحصلت على دعم واستشارة عبر خط دعم عامل، وأنا - الآن -

أعرف كيف أتحدى أفكاري عندما تخرج عن سيطرتي، وهذا ساعدني، وتعلمت أن أتنفس خلال النوبة، وأن أنتظر حتى تمر، فمثلا إذا هاجمتني النوبة في المتجر فأنا أظل هناك، وأتجول قليلا به حتى يزول الشعور، كما أضع لنفسي أهدافا صغيرة كذلك، وفي النهاية أجد أن كل هذا يساعدني على الشعور بالسيطرة.

الآن أعاني من نوبات أقل تكرار بكثير، وأستطيع السير وحدي لفترة طويلة نوعا ما، ومن ثم فأنا أعرف أنني أفضل بكثير؛ لأنني أقترح على الآخرين فعل أشياء معًا كالخروج لتناول وجبة أو لمسرح، وأنا سعيد بالخروج، ولكني - دائمًا - أتأكد من أنني أعرف أين توجد المخارج، وأين الألعاب أيضًا، وأفضل أن أجلس في نهاية صف أو بجانب باب خروج إذا كان هذا ممكنا.

سيونيتا (٢٤)عاما:

استمر هذا الأمر كله لعامين، ولكني اكتشفت أولا أن هناك مشكلة ما قرب بداية عامي الثاني بالجامعة، وهي: عندما كان لدي محاضرة، وشعرت أنني لا أستطيع التنفس، وأردت أن أتقيأ كان علي أن أغادر الغرفة.

دائمًا كنت أشعر بأنني وحيدة في مدينة ضخمة، وشعرت أنني خرجت من منزلي/ وطني، ولم أستطع السماح لنفسي بطلب الدعم؛ لأنني من المفترض أنني بالغة، وعلي أن أتعامل مع هذا بنفسي، ولم أسمح لنفسي بأن أشعر بالوحدة/ الحنين للموطن، وبالتالي فإن من المحتمل أن تكون بداية العلاج هي: «لا أستطيع التعامل مع هذا

وحدي وأني مرعوبة».

في البداية اعتقدت أنني سأجن، وشعرت بوحدة شديدة للغاية، وشعرت كذلك بأنني فجأة أرى العالم على حقيقته، وأنني لا أستطيع تحمل الحياة فيه، كان الأمر كما لو كنت أرى ثقبا ضخما في الكون، وأحد الأمور الأساسية بالنسبة لي كانت إدراك الأشياء حول نفسي، وتكبيرها خارج أي تناسب ممكن، والتفكير: «كيف أستطيع العيش مع نفسي وأنا على هذه الصورة؟» و«لن أجد أبدا أي شخص يفهم ما أشعر به أو شخص يحبني عندما أخبره بما أنا عليه؛ لأنه لا يوجد شخص آخر يعاني من نفس جنوني» كما شعرت بأنني أعيش كذبة؛ لأنني لم أستطع إخبار أي شخص بما أشعر به فعلا.

ولكني بعد ذلك طلبت المساعدة من الطبيب والاستشاريين، وقد أخبروني جميعا أنني لست مجنونة، وبالتالي فقد تغير فهمي حول الأمر كله، وسمحت لنفسي بالذعر، وقبلت أنه لن يحدث شيء سيئ، وحضرت ستة جلسات من العلاج المعرفي السلوكي، وقرأت كتابين عن القلق وساعدتني هذه الأشياء، كما استمعت كذلك إلى أقراص مدمجة حول القلق في كل ليلة، وقد دعمتني أسرتي بصورة جيدة، وأنا أعتقد أن حقيقة كوني قد سمحت لنفسي بالشعور بالفخر لفعل أشياء صغيرة كانت مهمة بالنسبة لي، وجعلت نفسي راغبة في الإنجاز، وأهتم بألا أحقر منه، وكذلك تعلمت أن أتوقف عن فعل الأشياء التي شعرت أن علي فعلها.

ريبيكا (٦٥)عاما:

أصيبت «ريبيكا» بأول نوبة قلق لها عندما توفيت أمها، وقد وصفت شعورها بأنها كما لو كانت «قد ضربت في حلقها»، وبعد خمسين عاما لازالت تعاني من القلق، واستمر هذا عبر حياتها الحافلة، وهي ـ الآن ـ أرملة، وقد شعرت أنها وحيدة بصورة كبيرة، وقد قالت: إنها تشعر بإحساس أسوأ في الصباح؛ حيث تشعر ـ أحيانا ـ بالغثيان، «وهناك شيء ما بداخلي يصنع عدم الأمان، كما أنه يستطيع أن يثير الفوضى في أيامي المختلفة، ويثيرها فيها أشعر به، فإن القلق يمزق أحشائي ويخرجها، وقد يتعلق بشيء أحتاج لتنظيمه، مثل: الترتيب لحضور السباك أو إحضار شخص لإصلاح النافذة، فهذا يقلقني كثيرا، كما أن هذا سخيف، ولكن عندما أقوم بتنظيمه أشعر بأني أفضل كثيرا، فإن القيام بالترتيبات /الأعمال يقلل مستوى القلق إلى حد ما.

ديكلان (٤٠)عاما:

عندما خرجت من السجن وجدت أن السير في زحام الناس مرعب، وشعرت بالارتباك والقهر لأشهر، ومن المفترض أنني قد خرجت من وسط هؤلاء الناس لفترة طويلة، وأنني قد فقدت ثقتي.

ولكني كنت –دائما– منعزلا؛ حيث احتفظت بأفكاري وانفعالاتي لنفسي طوال حياتي، وعندما كنت طفلا كان من الأسهل بالنسبة لي ألا أتحدث عن شعوري تجاه الأمور المختلفة، فقد صنعت

الحماية والحصون، وقد لا يكون من المريح أن أهدمها، ولفترة طويلة لم أحاول الاستشارة أو أي شيء آخر؛ لأنني كنت مرعوبا من أن أنهار في النهاية. فأنا وحدي وقد اعتدت أن أفكر: «من سيلتقط الأجزاء»، فمحاولة تعاملك مع أفكارك ومشاعرك بنفسك صعبة، وهذا كثير للغاية فإنك تحتاج شخصًا ما؛ لكي يقودك، واكتشفت هذا عندما ذهبت أخيرا لرؤية استشاري.

كما أنني اعتدت أن أرى العملية كلها مثل سلم له عدة منبسطات يمكنك أن تتوقف فيها، وتفتح أبوابا، وقد ساعدني هذا فعلا، فقدرتي على أن أتحدث حول أشياء دفنتها لفترة طويلة قد أعطتني خطة للتقدم، وقد ساعدتني على التعامل مع الأمور اليومية، ومع الموضوعات الأكبر، فأنا لا أصاب بالقلق وسط الناس والزحام إطلاقا الآن.

كلير (٤٠) عاما:

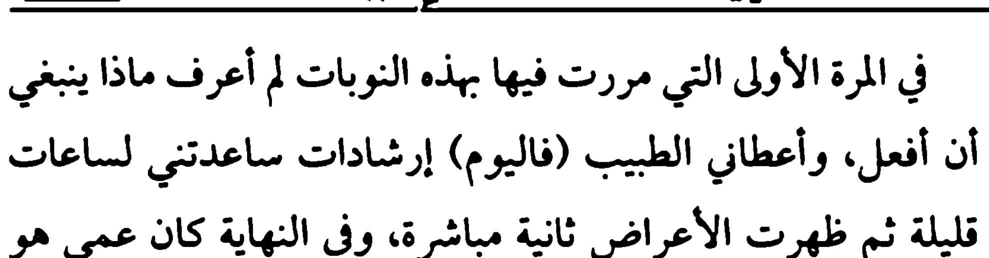
كنت أعاني من نوبتين من القلق الحقيقي والذعر، وكانت الأولى عندما كنت في الثانية والعشرين، وكانت المرة الثانية في سن الرابعة والثلاثين، واكتشفت الأعراض على الفور تقريبا، وكانت هذه مساعدة كبيرة.

كان هذا مرعبا تماما، وتظهر في البداية موجات من الأدرينالين باستمرار وتواصل، ورعشة وخفقان القلب ثم تظهر نوبات الذعر الفعلية، وفي المرة الأولى أصبحت متكررة للغاية بحيث لم أستطع عدها، وكانت هناك فترات فاصلة بينها كنت أعاني من مشكلة في

التنفس، وكنت مقتنعة أنني أحتضر.

أعتقد أنني عرفت أنها كانت نوبة ذعر، ولكن لم يكن لدي خبرة سابقة، ولم أستطع التصديق بأن أي شخص آخر قد مر بخبرة مفرطة كهذه، ولم أعرف ما مدى شيوعها؛ لأن معظم الناس لا يتحدثون عنها، وبالتالي فقد اعتقدت أنني كنت الوحيدة، وأنني أعاني من مشكلة حقيقية في صحتي العقلية، ولكن بمجرد أن اعترفت بها، قال أشخاص متعددون: «لقد عانيت من نوبات ذعر فيما سبق»، وكان هذا مطمئنا بشدة، وكان بعضهم مدعمين للغاية، حتى هذه النقطة كنت متأكدة من أن نوبات الذعر ستقتلني، وإذا لم تفعل فقد كنت أعرف أن ما سيقتلني سيكون واحدا من وساوس الأمراض التي اعتقدت فجأة أنني مصابة بها، وأصبحت الهواجس تنتابني وتستبد بي، وسيطرت النوبات على حياتي.

خلال هاتين الفترتين اللتين مررت فيهما بهذه النوبات شعرت أنني مقيدة في حياتي، وكانت المواقف خارج سيطرتي، ورغم أنني لم أدرك هذا في ذلك الوقت إلا أنني اعتقدت أن نقص السيطرة هذا كان عاملا ضخما بالنسبة لي، وفي المرة الأولى شعرت أنني مقيدة في وظيفتي فقد وقعت عقدا ذا أجل محدد، ولكنني لم أغادر عملي وقد ساعدني هذا، وأعتقد أن هذا أعاد إلي السيطرة، وفي المرة الثانية كنت أجري اختبارات طبية، كما بدا لي أن أوقات انتظار المقابلات كانت مستمرة إلى ما لا نهاية، وأنني كنت مضغوطة للغاية، وأعتقد أنني لم أستطع التغلب على الإحباط التام، ونقص السيطرة.



في المرة الأولى التي مررت فيها بهذه النوبات لم أعرف ماذا ينبغي أن أفعل، وأعطاني الطبيب (فاليوم) إرشادات ساعدتني لساعات قليلة ثم ظهرت الأعراض ثانية مباشرة، وفي النهاية كان عمي هو من ساعدني؛ لأنه كان يعاني من نفس الشيء، وقد علمني أن:

- أتنفس في كيس من الورق عندما أعاني من التنفس المفرط.
- أستخدم التوكيدات الإيجابية، وقد طلب مني ألا أتوقع نتيجة لأسابيع، ولكن يجب علي أن أتمسك بهذه الأفعال فحسب، وقد علمني - أيضًا - أن أتعرف على أول وأبسط مراحل النوبة ثم أمر بالتوكيدات بعد ذلك بدلا من انتظارها حتى تصل لأوجها، وبالتالي سأخبر نفسي أشياء مثل: «يمكنك أن تمري بهذا، فإنك على ما يرام تماما، وسيمر هذا بسلام، كما أنك تتحسنين كل يوم»، وكان هذا مقوِّيًا فعلا، فقد كنت لأول مرة قادرة على الشعور بأني أستطيع التعامل مع نوبات الذعر بنفسي، وكذلك أدت التوكيدات دورها مباشرة، ومنذ تلك اللحظة عرفت أنني سأكون قادرة على التغلب إذا عاودتني نوبات الذعر.

وفي المرة الثانية تقريبا عرفت ما الذي يحدث على الفور، وخلال أيام قابلت طبيبي الذي كان مفيدا بصورة أكبر بكثير من الطبيب الذي قابلته منذ ١٢ عاما، وقد قدم لي (مجموعة بيتا/ beta blockers)، وقد تناولتها لأسبوع ثم بدأت في تناولها عندما أحتاج لها بين حين وآخر، وخلال حوالي ثلاثة أسابيع انتهت الحلقة

كلها، وقد اختفت النوبات لأشهر، فحقيقة أنني قد أدركت أعراضي مبكرًا للغاية، وفعلت شيئا حيالها صنعت اختلافا كبيرًا.

بن (٣٠)عاما:

مشكلتي هي التحدث أمام جمهور، وقد بدأت منذ أعوام عندما كان علي أن أقدم عرضا يخص العمل، ولم أستطع التفكير في أي شيء آخر قبل ذلك بشهر، وكنت مرعوبا ومحرجا وعصبيا، واعتقدت أنه لا بد أن يكون هذا واضحا لكل شخص آخر، وقد مررت بهذا وتحدثت بسرعة، وجلست بسرعة قدر المستطاع ثم تجنبت القيام بأي عروض لأطول فترة استطعتها، وأعتقد أنني قد صنعت خوفا غير عقلاني؛ لأن الأمر أصبح أسوأ بالتدريج.

شعرت أن كل شيء يضيق من حولي كما لو كنت أتحرك وحيدا، وشعرت كما لو كانت قدماي تسيران بعيدا عني، وأصبحت ألهث وشعرت أنني لست قادرا على التحدث، وكان صوتي يرتعش، وأنا أرتعش، وقد ابيضت أطراف أصابعي تماما، وشعرت أن نهايتي وشيكة، وكان قلبي يخفق بسرعة وشعرت أنني قد يغشى علي، والواقع أنني لازلت أعاني من الأعراض، وأعرف ما يثيرني، وهذا يحدث عندما أعلم أن علي التحدث أمام جمهور ثم تبدأ مشاكلي، وأفكر في أشياء مثل: «ماذا إذا طلبوا مني أن أكتب شيئا، ولكني لم أستطع لأني أرتعش؟» و«ماذا إذا لم أستطع التحدث، ولاحظوا أنني أرتعش فعلا؟» و «لماذا لا أستطيع أن أكون طبيعيا؟» إني أعذب نفسي مفكرا فيما سيحدث، ويستمر الأمر كله لحوالي دقيقتين فقط،

وهو يصل لذروته ثم لا أستطيع التركيز على أي شيء لوهلة.

ولكني تعلمت كيفية التعامل مع هذا الآن، فإني أوقف تفكيري مثلا بدفع الأفكار بعيدا عندما تأتي لعقلي، وأنا أتحداها وأحاول منطقتها، وكذلك أقوم بأشياء أخرى؛ لتشويش نفسي مثل التمرينات، وأسترخي بصورة أكبر، وأعرف أنني أتحسن؛ لأنني في كل مرة يكون علي أن أقدم عرضا في العمل أكون أقل عصبية، فأنا أزداد اعتيادا على هذا - الآن - بصورة تدريجية، ولكن شعرت أنني أعود لخوفي ثانية بصورة أكبر من المعتاد مرتين، ولا أريد أن يتحول إلى مشكلة ثانية، ويظهر الشيء المبدئي (هذا الخوف)، وأحيانا لا أشعر أنني قوي بما يكفي لأمر بهذا، ومن ثم أعتقد «أنني لا أستطيع فعل هذا هذه المرة».

ومع ذلك فإنني عادة أشعر بأنني أستطيع التغلب عليه، وهذا جيد، ولقد تعلمت أنني أقوى مما أعتقد؛ لأني أعرف الكثير من الناس الذين يقولون: «إني لن أفعل هذا، هذا كل ما في الأمر»، ولكني مثابر، وأضغط على نفسي كثيرا، كما لا أحب تركيز كل شخص علي، ولا أحب هذا إطلاقا، كما أن الناس لا يقدرون فعلا مدى بشاعة ما أشعر به؛ لأني أضحك.

أجد أن وجود بعض الناس كبدائل لي يساعدني على فعل هذا؛ حيث يمكنهم استكمال عملي إذا كان الأمر ضروريا، وأعرف أنني لن أحتاج هذا دائما، ولكنه سيساعدني في اللحظة المناسبة، وكذلك فإنني درست أعراضي، واكتشفت أن هذا يحدث أحيانا، ولقد

خضعت لبعض العلاج بالتنويم، وهذا ساعدني كثيرا، وكذلك الوخز بالإبر، وقد تعلمت أن أواجه الخوف؛ لأنني تجنبته دائما، وبالتالي فما أفعله ـ الآن ـ هو أنني إذا شعرت بأنني سيغشى علي، فإني أقف وأشعر بهذا ثم يختفي هذا الشعور، وهذا يساعدني، فإن مجرد معرفتي بأن هذا الشعور سيختفي يساعدني، وما لم يساعدني على الإطلاق هو تحمل المزيد من الضغط علي، فإن ما يجعلني أشعر بشعور أسوأ هو أن أقول لنفسي جملا مثل: «علي أن أفعل هذا» و «هذا سخيف، عليك أن تكون قادرا على فعل هذا».

***

الفصل الحادي عشر



كيف تساعد نفسك؟

«اعرف نفسك بنفسك لنفسك»

جوانا (٢٨)عاما:

يحتاج الناس لأن يعرفوا أن الإصابة باضطراب القلق ليست نهاية العالم، فهي ليست كذلك فعلا، ومن ثم فإنك تشعر بهذا في حينها، ولكنك تتحسن، ويمكنك أن تتعلم كيفية التعامل معها حتى تزول.

عندما يخرج قلقك عن سيطرتك يمكنك قضاء جزءا كبيرا من وقتك، وأنت تبحث عن المخاطر والتهديدات المحتملة، وتتخيل تأثيرها المحتمل عليك، وتصبح هذه الأمور هي التي تستهلك وقتك وانتباهك وطاقتك، وبالتالي فإنك تقوم بتطوير نمط تفكير غير مفيد، فمثلا:

- من المحتمل أن ترى صعوبات ومخاطر أمامك غير موجودة فعلا.
- يمكنك أنه تتوقع أسوأ ما يمكن أن يحدث في أي سيناريو، وأن تعتقد أن بعض الأشياء أسوأ كثيرا مما هي عليه فعلا.
- من المحتمل أن تقفز للنتائج المتعلقة بكل أنواع الأشياء.

وبالتالي فإن قلقك الإضافي هذا يزيد من صعوبة حالتك، ويصبح رد الفعل تجاه هذا (استجابة الضغط) حالة عادية ومألوفة بالنسبة لك،

والواقع أنك مرعوب من المشاعر ذاتها، وبالتالي فإنك تحتاج لكسر هذا النمط، ونوضح هنا بعض الطرق الفعالة لمساعدتك على القيام بهذا:

تعلم الاسترخاء:

هذه هي الأداة الرئيسية لمساعدة الذات، والتي تظهر بقوة وتحظى بشعبية في كل العلاجات والمعالجات، فالجسد المسترخي يصنع العقل المسترخي، وأنت تعرف أن الأعراض الخاصة بك تسببها مواد كيميائية إضافية تتدفق في جسدك؛ لتساعدك على التغلب على حالة طارئة، وعندما تقوم بإرخاء جسدك بصورة واعية، فإن هذا يرسل تغذية راجعة للمخ بأن جسدك لم يعد بحاجة للاستعداد للفعل، وذلك كما لو كان جسدك المسترخي يقول لمخك:

«كل شيء على ما يرام هنا، ومسترخي، وبالتالي فإننا لا نحتاج للقتال أو للهروب الآن».

وبالنسبة للعديد من الناس فإن الاسترخاء بصورة ملائمة يمكن أن يكون واحدا من أكثر الأشياء صعوبة في فعله، فإنه ليس مثل الجلوس أمام التليفزيون أو فعل نشاط آخر، فهذا هو الاسترخاء التدريجي الذي تقوم فيه بالتركيز على كل جزء من جسدك بصورة منفصلة والسماح له بالاسترخاء شيئا فشيئا، وقد تكون - فعلا - متآلفا مع هذه الفكرة، ولكن إذا لم تكن كذلك فإنك تحتاج لأن تمنح نفسك وقتا لاكتشاف طريقة القيام بهذا، وهو يؤدي عمله جيدا، وبعض الناس قادرين على فعل هذا على الفور، ولكنك قد تجد أنه يستغرق وقتا ما، ومن المحتمل أن تنتفض وترتعش وتتلوى وأنت تحاول أن تستريح، وقد يرفض عقلك بصورة تامة أن يلاحظ ما

تطلب منه أن يفعله، والواقع أنه عندما تكون في غمرة أعراضك قد تبدو أي أفكار حول الاسترخاء مستحيلة، ليس هذا سيئا على الإطلاق، ولكن استمر - فقط - في التدريب.

قد تندهش كذلك من استجابتك الانفعالية وأنت تتعلم كيف تسترخي، فمثلا قد تبكي، وأحد أسباب فعل هذا هو أنك مع تحررك لأول مرة من التوتر الموجود في عضلاتك قد تحفز ردود أفعال وخبرات قديمة موجودة في جسدك منذ فترة طويلة، وقد لا تعرف سبب بكائك، وهذا جيد، فإنه مجرد تحرر، وإذا حدث فإنه قد لا يفعل هذا لبعض الوقت؛ حيث إنك تبدأ في تعلم نمط جديد في التحرر والاسترخاء.

إن علماء وأطباء النفس ينصحون الإنسان المكتئب بنصائح عدة منها: إذا وجد نفسه في حاجة إلى البكاء فليبكِ ولايكبت مشاعره، فالبكاء يساعد على الراحة

هناك العديد من الشرائط والأقراص المدمجة المتاحة حول الاسترخاء، وأنا أنصح - فعلا - بأن تستخدم أحدها؛ لأن التحدث حول العملية سيساعدك على التركيز، وتأكد مع ذلك أنه استرخاء تدريجي لجسمك، ويظهر في السطور التالية ملخصا للطريقة، ومن ثم يمكنك التسجيل بنفسك أو أن تطلب من شخص أن يقرأ عملية استرخاء لك، وإذا كان هذا ما اخترته ستحتاج إلى تطبيق ما كتب أدناه على كل جزء من جسمك كالتالي: «انتبه لأصابع قدمك، وقم بشد عضلاتها، واشعر بهذا الشد، وقم بإرخائها، واتركها تتحرر».

ستستغرق هذه العملية ما بين ١٥-٢٠ دقيقة تحتاج فيها لأن تكون

هادئا، ولا يوجد ما يزعجك، وأن تكون مستريحا ومطمئنا:

- تمدد أو اجلس على كرسي.
- أغلق عينيك، لأن هذا مهم؛ لأنه يحررك من التشويشات الزائدة.
- استمع إلى الأصوات من حولك، وكن مدركا ـ فحسب ـ للعدد الضخم من الأصوات في بيتك، ولاحظ أولا الأصوات خارج البناية.
- بعد دقيقتين انتبه للأصوات داخل البناية أو في الحجرة التي أنت بها، وركز ـ فحسب ـ عليها لدقائق قليلة.
- ثم استمع إلى الأصوات داخل جسدك، وإلى تنفسك.
- انتبه إلى كل جزء من جسدك، وقم ببطء بشد ثم إرخاء كل جزء بالترتيب، وابدأ بأصابع قدميك ثم قدميك ثم كاحليك ثم الجزء الأسفل ثم الأعلى من القدم ثم الردفين ثم الجذع ثم الأصابع فالذراعين فالكتفين فالرقبة فمؤخرة الرأس ثم أعلى الرأس فالجبهة فالجفنين ثم الخدين فالأنف فالفك ثم اللسان.
- قم بشد كل جزء ثم قم بإرخائه ثم اسمح لكل جزء من جسدك أن يرتمي بتثاقل ويسترخي، وخذ وقتك فلا توجد حاجة للإسراع.
- دع تنفسك ينساب بلطف داخل وخارج جسدك.
- في النهاية ستصبح مسترخيا ومستقرا.
- ربما تريد أن تتقدم خطوة إضافية، وتتخيل نفسك في مكان جميل وهادئ، وامكث هناك لدقائق قليلة.

- عندما تكون مستعدا قم بالتمطي وفتح عينيك، واسمح لنفسك بالإفاقة ببطء.
- اجلس ببطء (إذا كنت متمددا)، واحتفظ باللحظة، واجعل الإحساس المسترخي يظل معك لأطول فترة ممكنة.

من المهم فعلا كيفية تعلمك للاسترخاء ما دمت تبني إدراكا للأحاسيس، فإن التقليص/ الشد، والإرخاء النظامي لعضلاتك يعتبر طريقة عظيمة؛ حيث إنه يساعد في زيادة إدراكك لجسدك، ويرسل الرسائل الصحيحة لنظامك المرهق والمضغوط فعلا بصورة مفرطة.

ستجد تدريجيا أنك تستطيع أن تصبح مسترخيا بسرعة إلى حد ما، وفي كل أنواع المواقف كجلوسك على مكتبك أو استحمامك، وكن مدركا للتقلص غير الضروري في جسدك، واطلب من نفسك أن تسترخي، وأن تتحرر.

إذا كنت في حالة ألم/ حزن، فعليك أن تقلل من الضغط.

كلما قللت من الضغط أصبحت تصاب بالإرهاق بدرجة أدنى.

التفكير الايجابي : فكر بطريقة إيجابية:

أحد أفضل الأشياء التي يمكنك القيام بها لنفسك هي الشيء الذي سيصنع أعمق تغيير، وهذا هو تغيير طريقتك في التفكير بشأن الموقف أو التفكير بإيجابية، سيساعدك هذا على مواجهة المواقف التي تجدها مثيرة للتحدي.

ما أهمية التفكير بإيجابية؟:

- اللغة هي أقوى أدواتك، فالطريقة التي تتواصل بها مع نفسك

ومع الآخرين لها تأثير على كيفية تفكيرك وشعورك وتصرفك، وبالتالي فهي جزء مهم من حياتك، ومن حياة من حولك.

- «حوارك الذاتي»، فما تخبر نفسك به في عقلك مهم للغاية؛ لأنه له تأثير حقيقي عليك، وبالتالي فمن المهم أن تفهم شيئا ما حول كيفية أداء عقلك لدوره، وبالتالي يمكنك أن تجعل حديثك الذاتي يخدم مصلحتك،

بصورة أساسية، وهناك جزءان للعقل: الواعي والباطن، ولذلك يستخدم العديد من المعالجين مصطلح «غير واعي» بدلا من «باطن»، والعديد منهم يصف عمل العقل بطريقة أكثر تفصيلا، وأوضح هنا شرحًا مبسطا، وهو كل ما تحتاجه في رأيي:

عقلك الواعي:

هذا جزء من عقلك تقوم بالتفكير عن طريقه، وأنت تعلم بأنك تكون مدركا وحاضرا من خلال عقلك الواعي، فهو الجزء المفكر من عقلك، وهو الذي يصنع القرارات والاختيارات، وهو يعمل كجهاز تنقية للأفكار والاقتراحات، وهو الذي يفكر أين يضعها، وما إذا كان ينبغي التخلص منها، وعندما يتم قبول فكرة أو اقتراح يتم تصفية المعلومات، ونقلها إلى العقل غير الواعي.

عقلك الباطن:

يقوم العقل الباطن بتنظيم المعلومات، فهو حاوية لأفكارك ومشاعرك، وهو مدهش ويعمل بجد لا يصدق، فهذا هو الجزء من عقلك الذي يتعامل مع كل الأعمال التلقائية/ اللاإرادية بجسدك، مثل: خفقان

القلب والتنفس، وبالتالي فهو يعمل في نومك ويقظتك، كما أنه لا يتوقف أبدا.

ويتلقى العقل الباطن الأوامر من العقل الواعي، وهو مطيع بشدة ويعتقد أن كل ما يتلقاه ويؤمر به صحيح، فهو لا يميز وليس لديه حس دعابة على الإطلاق، فبمجرد أن يتلقى العقل الباطن فكرة ما فإنه يبدأ في تنفيذها، وهو لا يبالي ما إذا كانت الفكرة جيدة أم سيئة، فهو يهتم - فقط - بطاعة ما يأمره العقل الواعي بفعله، ومن ثم يبدأ العمل الجاد الحقيقي، ويتأكد العقل الباطن من تنفيذ الاقتراح أو الفكرة، ويقوم بصنع الظروف الملائمة لحدوث هذا.

فمثلا: إذا كانت لديك أفكار سلبية أو قلقة بصورة مستمرة، وقمت أنت بتكرارها بصورة كافية، فإنها ستنتقل بالتصفية والترشيح إلى عقلك الباطن، وسيقبلها كحقيقة، ومن ثم يقوم بصنع البيئة التي يمكنها أن تسود فيها، وبصورة مشابهة عندما تكون أفكارك إيجابية بصورة متكررة وتصدقها حقا، فإن عقلك الباطن يعمل على التأكد من ازدهارها ونجاحك.

تخيل أنك تقوم بزراعة شجيرتين إلى جوار بعضهما البعض كتجربة، وأنك تمنح الأولى مخصبات من عبوة مكتوب عليها «قلق وخوف وبؤس»، ومع ذلك فإنها ممتلئة بالسموم، كما أنك تمنح الأخرى «تألقا وتفاؤلا»، وأنت تعلم جيدا أن هذا مفيد بحق، ويتم ترشيح المخصبات من خلال الطبقات العليا من التربة حتى تصل إلى جذور الشجيرات، وتقوم أنت بصورة متكررة بإرواء الشجيرات وتزويدها بالقليل من المخصبات المخصصة لها مع المياه شيئا فشيئا.

مع مرور الوقت تذهب لترى الشجيرات، وخمن ماذا ترى؟ الشجرة التي تم تسميدها بالقلق والخوف والبؤس تكون معوجة وصغيرة، وتكون فروعها ملتوية وواهنة، وتكون التربة من حولها جافة وجرداء.

أما الشجيرة التي تمت تغذيتها بالتألق والتفاؤل فقد نمت بحق، فتكون فروعها قوية وباسقة، وتكون مغطاة بأوراق خضراء يانعة، وتجذب الناس لها؛ لأنها تمثل مكانا جيدا للتنزه.

قررت أنت أن تساعد الشجيرة الصغيرة، وتبدأ في تغذيتها بالتألق والتفاؤل، وبعد فترة قصيرة تلاحظ أن الشجيرة أصبحت أكثر استقامة، وتلاحظ أن فروعها قد امتدت، وأصبحت أقوى، ومع مرور الوقت تصبح أكثر شبها بالشجيرة الأخرى، وتصبح هي - أيضًا - مكانا جيدا للتنزه، ففي أي وقت يمكنك أن تنقذ الشجرة الذابلة بتغذيتها بمخصب جيد.

في أي وقت يمكنك تغيير تفكيرك بتغذية عقلك بحديث ذاتي إيجابي، وإحلال الأفكار الإيجابية محل السلبية القلقة، ومن المهم - حقا - أن تفعل هذا، وأنت تعتقد في هذه الأفكار بصورة كاملة، فهذا سيساعدك على التفكير بطريقة مختلفة في الأشياء التي كانت تزعجك، وفي الطريقة التي كنت تقوم بها برد الفعل تجاهها، وهذا سيبعث رسالة قوية للغاية لعقلك الباطن بأنه لم تعد هناك حاجة للخوف والقلق، وهذا سيجعل نظامك كله يعرف أنك القائد، وأنك مسيطر، وأنك ستقاوم، وأنك لن تدافع عن أي هراء بعد ذلك، وبالتالي قد تفكر في أشياء مثل:

أعرف أنني لن يصيبني أي مكروه، وأفهم ماهية قلقي، وأتعلم - الآن - أن أحتفظ بهدوئي، واسترخائي باستمرار.

أفهم ما يحدث وأقبله؛ لأنني واثق من أنني أشفى ـ الآن ـ وسأصبح على ما يرام.

أنا ـ الآن ـ قادر على الاحتفاظ باستمرار بهدوئي واسترخائي.

ليس لدي ـ الآن ـ ما أخشاه...

أثق في استجابتي بهدوء في كل المواقف.

أعرف أنني على ما يرام، وأعرف أن كياني بأكمله يعمل بصورة ممتازة.

أعرف أن هذا قد يكون صعبا في البداية، وعندما تشعر بأنك في حالة منخفضة للغاية، وأنك مرعوب للغاية، وأنك قد لا ترغب في إزعاج نفسك بالتحدث أحيانا، فكن إيجابيا فحسب، ولكن كلما قمت بذلك بصورة أكبر سهل تحقيقه، وتدرب فحسب، فإنك ببساطة تحل عادة جيدة ـ حقا ـ محل عادة غير مفيدة.

خذ وقتا في التنفس:

إن التنفس تلقائي، وربما تهتم به بصورة ضئيلة في المعتاد، وعليك ـ فقط ـ أن تلاحظ: عندما تكون متوترا، هل:

- تأخذ أنفاسا لاهثة قصيرة؟
- تتنفس بصورة أسرع؟
- تحبس أنفاسك لفترات قصيرة؟

كن مدركا لكيفية تنفسك، وبالتالي يمكنك أن تستخدمه؛ لينفعك بصورة أكثر فعالية، فإن استغراق الوقت للتنفس بعمق سيهدئك عندما تكون متوترا وقلقا، وهنا بعض تمارين التنفس التي يمكن ممارستها:

١- تولي السيطرة:

كن مدركا لفكرة أنك عندما تتوتر وتلتقط أنفاسا لاهثة متوترة، فإنك لا تملأ رئتيك بالهواء بصورة ملائمة، وأنك تتنفس بالنصف العلوي من صدرك، وهذا ما سيساعدك على أن تصبح أهدأ هو أن تكون قادرا على التنفس بصورة أكثر عمقا وامتلاء، وأن تملأ رئتيك بالهواء، وفي البداية قد يكون القيام بهذا التدريب في أسهل حالاته عندما تكون راقدا، وبالتالي:

- تمدد بصورة مريحة على ظهرك (سيكون من المفيد فعل هذا بعد الاسترخاء الواعي).
- تمطى بصورة جيدة.
- كن مدركا ـ فقط ـ لتنفسك ـ الشهيق والزفير ـ من أنفك، ولاحظ ما يحدث ليدك، فعندما تأخذ شهيقا فلابد أن يرتفع الجزء العلوي من جسمك عامة في المنطقة حول وفوق وسطك/ سرتك، ويتمدد كذلك مع ملء رئتيك بالهواء، ولا بد أن ينخفض مع زفيرك، وإذا لم يحدث هذا فلا تهتم، فإنه سيحدث في النهاية خاصة إذا أرسلت التنفس للأسفل بصورة عقلية مع شهيقك.
- تخيل أن لديك ريشة صغيرة فوق شفتيك.
- خذ شهيقا عميقا، وعندما تزفر انفخ برفق الريشة التخيلية إلى السقف (أو السماء إذا كنت بالخارج)، ولا يهم إذا لم تصل إلى المكان الذي أردته.
- قم بهذا مرات قليلة، وفي كل مرة قم بإرسال الريشة إلى مكان أبعد قليلا حتى تصل إلى المكان الذي أردته أيا كان.

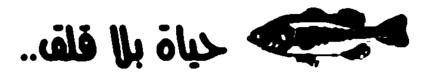
استمتع بفعل هذا، فهو ليس منافسة أو عقاب، والشيء العظيم هو أنك تتحكم في تنفسك، وأنت تقوم بهذا التمرين، وستجد أن تنفسك يصبح أعمق وأكثر امتلاء مع كل نفس.

- عندما تشعر أنك مستعد جرب فعل هذا وأنت واقف، ومن ثم فإنك لن تحتاج لريشة الآن، أيضا أرسل تنفسك ـ فقط ـ لنقطة معينة أمامك، وستجد أن هذا إحساس مختلف نوعا ما.
- يمكنك أن تلعب بهذا حيث ترسل زفيرك إلى أماكن مختلفة بداخل الحجرة أو إلى شجرة أو مبنى بالخارج أو عبر سحابة أو إلى أي مكان تحبه، فإن تنفسك سيزداد امتلاء وعمقا مع فعلك لهذا.
- تدرب على هذا مرات قليلة يوميا، وبالتالي يصبح التنفس بعمق طبيعيا بصورة أكبر بالنسبة لك.

٢ - اشعر بالارتباط:

هذا تدريب جيد ومفيد بصورة خاصة إذا كنت تشعر بأنك «زائف» أو منفصل عن كل شيء:

- قف عاري القدمين أو وأنت ترتدي حذاء مسطحا، واشعر بالأرض الصلبة من تحتك وهي تدعمك.
- ضع يديك على بطنك.
- ازفر أولا ثم توقف.
- خذ ـ الآن ـ نفسا بطيئا عميقا، وتخيل أنه يتجه مباشرة نحو بطنك.
- توقف ثم ازفر ببطء، وأنت تخرج صوتا خفيفا بمؤخرة حلقك يشبه التنهيدة مع إطلاقك للزفير.



- خذ أطول فترة تحتاجها، وتخلص من كل ما يتبقى من الهواء بدفعه إلى بطنك.
- جرب هذا مرتين أو ثلاثة، وستلاحظ مدى العمق الذي أصبح عليه نفسك.

هذه طريقة عظيمة للتحكم في تنفسك، فهي بدورها تساعدك على الشعور بالارتباط ثانية، ومع ذلك فكن لطيفًا مع نفسك، فلا يهم ما إذا كنت لا تستطيع فعل هذا في البداية، فإنها مجرد أسلوب جيد للتدريب، واحذر من أن تفرط في القيام به؛ لأنك قد تشعر بدوار خفيف إذا فعلت.

٣ - شهيق قصير، وزفير طويل:

هذا أسلوب تهدئة آخر يمكن التدريب عليه، والفكرة هي أن يكون الزفير أطول ـ دائما ـ من الشهيق.

- قف بقدمين عاريتين أو بحذاء مسطح، واشعر بالأرض الصلبة من تحتك وهي تدعمك.
- ضع يديك على بطنك.
- قم بالزفير أولا ثم توقف.
- قم بالشهيق وأنت تقوم بالعد حتى ٥، وقم بصنع تزامن بين تنفسك والعد بحيث تكون قد استنشقت أكبر شهيق ممكن مع وصولك لرقم ٥.
- قم بالزفير، وأنت تقوم بالعد حتى ٧، وقم ـ أيضًا ـ بصنع تزامن بين تنفسك والعد بحيث تتخلص من كل الهواء مع وصولك لرقم ٧.

- قم بهذا عدة مرات ثم قم بإطالة كل زفير حتى رقم ٩ ثم ١١ وهكذا، وتأكد من أنك مستريح، وأنك لا تقوم به بصورة مفرطة.

كل هذه التدريبات تساعدك على استرداد التحكم بالتركيز على تنفسك بدلا من التركيز على أفكارك المخيفة والقلقة.

الأشخاص اللاهثين الذين يحبسون أنفاسهم هم الأشخاص المتوترون.

اختر ان تتحرك مع التيار:

كن على علم بأن أعراضك ستزول، وبالتالي تقبلها فحسب (ولا يهم مدى كونها مريحة)، واسمح لها بالحدوث، وقد تجد أن هذا يساعدك في تخيل نفسك وأنت تتحرك بهدوء عبر الموقف دون أي مقاومة من أي نوع، وبالتالي إذا كان عليك مثلا أن تدخل حجرة مزدحمة بالناس فتخيل فقط أنك تتحرك عبر الباب وتخترق هذه الجموع وكأنك تسير مع التيار، وإذا ظهرت المشاعر غير السارة التي تربطها أنت بهذا فاسمح لها بالظهور، فإنها لن تضرك، وتحرك عبرها؛ لأنها ستزول، وأنت تعرف هذا الآن، ويمكنك أن تتحرك مع التيار في الحجرة وتفعل أي شيء تحتاج لفعله، وعندما تنتهي فإنك تتحرك عبر التيار ببساطة للخارج ثانية، وأخبر نفسك:

«سأقوم - فقط - بالتحرك مع التيار للمرور بهذا، ولن يحتاج أي شخص لأن يعرف ذلك».

هناك شيء مهدئ للغاية فيما يتعلق بالسماح لنفسك بالتحرك مع التيار عندما تشعر بالقلق أو الرعب، وهو يمنحك شعورا عظيما بالسيطرة والتحكم؛ لأنك لا تتحرك دون هدف، بل إنك اخترت القيام بهذا.

قم بتحدي أفكارك القلقة غير العقلانية:

تمت تغطية هذا الموضوع ببعض التفاصيل في الفصلين الثاني والثالث، وهناك إضافة عظيمة لهذا هي أن تقوم بالاحتفاظ بتسجيل رقمي للصوت، وتحمله معك:

- قد يكون من المفيد أن تشرح أفكارك القلقة، وتحولها إلى تسجيل صوتي كما تراها، وعندما تشعر فيما بعد بأنك أهدأ يمكنك أن تسمعها حتى وأنت تكتبها، ومن ثم قد يكون هذا مفيدا؛ لأنك بذلك ستحتفظ بتسجيل لما فكرت فيه في هذا التوقيت بالتحديد، والأهم هو أن تعرف مدى تكرار تفكيرك في نفس نوعيات الأمور، ومن ثم يمكن لهذا أن يساعدك على أن تكون واضحا فعلا، وبالتالي يمكنك أن تنفذ تحديات ممتازة، وأن تعيد تأطير الأفكار بصورة إيجابية، قم بالتدريب على تحديك، وعلى إطاراتك الإيجابية، ومن ثم يمكنك استخدامها عندما تحتاج لها.

وبعض المسجلات الصوتية الرقمية لديها إمكانيات التسجيل بالموسيقى، وهذا يعني أنه يمكنك استخدام قطعتك الموسيقية المفضلة لإلهائك أيضا، وكذلك فإن بعض الهواتف المحمولة ـ أيضًا ـ لديها كل الإمكانيات المتاحة، وأيًا كان الجهاز الذي تستخدمه فمن العظيم أن يكون لديك شيء صغير يمكنك حمله معك في كل الأوقات.

وعندما تعيد سماع ما سجلته لاحظ: هل لديك ميل لوضع افتراضات واسعة بشأن الأشخاص أو المواقف؟ إذا كان الأمر كذلك، فإنك تحتاج لتحدي هذا، فمثلا قد يكون افتراضك:

«الناس لا يتصلون بي؛ لأنهم يعتقدون أنني غريب»، والعلاج هو أن

تقوم بتغيير هذا عن طريق:

- البحث عن الدليل.

اسأل نفسك: «أين الدليل؟ كيف أتأكد من أن هذا ما يعتقدونه؟ وما البرهان الذي حصلت عليه؟»

- التفكير في مدى كثرة التفسيرات الأخرى التي قد تكون موجودة لتفسير شيء ما:

اسأل نفسك: «ما هو التفسير الآخر الذي قد يكون موجودا؛ لعدم الاتصال بي؟ هل هم مرضى أم مشغولين للغاية؟ هل تعطل هاتفهم؟»

قم بتقليل الضغط:

- إذا كنت تعرف أنك تضع على كاهلك قدرا كبيرا من الضغط؛ لتحقيق إنجاز مرتفع في مجالات متنوعة من حياتك، فتخلص منه.
- إذا كان لدى الأشخاص الآخرين توقعات مرتفعة بشأنك وبشأن ما يمكنك تحقيقه، فقم بالإعداد لإحباطهم.
- امنح لنفسك فسحة، فإنك – كبالغ – لديك الاختيار بشأن ما تفعله وما لا تفعله، وإذا كنت قلقا، وتعاني من الضغط الشديد أو إذا كنت تعاني من اضطراب القلق، فإن هذا التوقيت ليس هو التوقيت الصحيح على الإطلاق؛ لتدفع نفسك لأقصى حدودك وقدراتك.
- قم بتحدي أفكارك غير العقلانية من نوعية «ينبغي علي أن» و «لابد أن»، وقم بإعادة تأطير إيجابية لها بحيث تتحول إلى شيء أكثر فائدة لك.

قم بإلهاء نفسك:

إذا شعرت أن أفكارك تخرج عن سيطرتك ففكر في شيء آخر، ومن ثم قد يسهل قول هذا مقارنة بفعله عندما تتسابق أفكارك أو عندما تكون أنت مرعوبا، وتقوم بتحليل الأمور بصورة مفرطة، وبالتالي فإن وجود شيئين تحت طلبك سيقوم بإلهائك بعيدا عن أفكارك، وذلك مثل رقم هاتف شخص ما يمكنك الاتصال به للثرثرة معه أو شيء يمكنك فعله؛ لتحويل انتباهك إلى شيء آخر أكثر فائدة، فمثلا استمع إلى بعض الموسيقى أو قم بالتمشية أو قم ببعض التمرينات الرياضية.

التخيل الابتكاري:

هذه طريقة جيدة لإلهاء نفسك ومساعدتها على التمتع براحة عقلية قصيرة، ويكون هذا عظيما عندما تكون قد قمت ببعض الاسترخاء الواعي.

- استغرق بعض الوقت لتكتشف المكان المفضل لك، ومكان جيد تحبه تشعر فيه بالأمان والسلام، واصنع ملجأك الخاص في عقلك، وقد يكون هذا مكانا تعرفه أو قمت باختراعه:

شاطئ ذو رمال بيضاء ناعمة.

حديقة رائعة ذات أشجار وأزهار.

غابة ذات نهر صغير.

منحدر مائل بارد، ومشمس للتزحلق.

حجرة رائعة.

معبد من الرخام.

- تخيل المكان الذي اخترته، وقم بإدراكه بأكبر قدر ممكن من التفاصيل، ولاحظ المناخ والألوان والأصوات والروائح والمذاق، ومن ثم اجعل هذا مناسبا لك، فهذا ملجأك الخاص.
- امنح لنفسك وقتا لتجربة هذا المكان فعلا، وكن «هناك» بالفعل.
- عندما تكون راضيا عن هذا المكان كأفضل مكان ممكن، لاحظ - فحسب - ما الذي يتفوق فيه، وهل هناك مظهر أو ناحية معينة منه ستتذكرها بصورة أكبر من غيرها؟ يمكنك استخدام هذا الشيء؛ لتحفيز ذاكرتك حول هذا المكان، وإثارتها ثانية، ولربطك بهذا المكان.
- بمجرد أن تصل فعلا لتحقيق هذا ستعيد تذكرها ثانية، وتكون قادرا على استرجاعها بسهولة.

ومع التدريب يمكنك أن تعود لهذه الذكرى خلال ثواني، وبالتالي يمكنها أن تساعدك في تهدئتك وتوفير نقطة انتباه مختلفة عندما تشعر بأن أعراضك تسيطر عليك.

كن مشغولا دائمًا:

من المهم أن تعترف وتقبل مشاعرك غير المريحة كجزء من العملية، ومع ذلك إذا منحتها اهتماما أكبر مما ينبغي، فإنها ستحب هذا وتزدهر، وبالتالي كن مشغولا دائما؛ لأنك في كل مرة تفكر فيها بشأن خوفك تساعدها على النمو، وعندما تكون منشغلا تماما في نشاط أو محادثة شائقة، فإنك تساعد نفسك على البقاء هادئا، فإن منح نفسك شيئا واحدا محددا لفعله أمر مفيد.

حدد لنفسك مهام يمكن تحقيقها:

- يجد بعض الناس أن تخطيط يومهم أمر مفيد، وهذا يعني أن لديهم

وقت فراغ أقل؛ لكي يمعنوا النظر فيما يمكن أو لا يمكن أن يحدث، وتجنب مع ذلك القيام بهذا بصورة مفرطة، وتأكد من أنك قد خصصت وقتا للاسترخاء وبعض التمارين الرياضية.

- اسمح لنفسك بوقت للقلق، كما يجد بعض الناس أن تخطيط مقدار محدد من الوقت لاكتشاف أفكارهم القلقة المخيفة غير العقلانية (حوالي ١٥ دقيقة) أمر يفيدهم، والفكرة هنا هي ضغط كل أفكارك الاقتحامية في هذا الوقت، وتحديها مع استمرارك، فمع ظهور المخاوف وأنواع القلق الأخرى عبر اليوم، فإنك تقرر أن تحفظها في «وقت القلق»، وهذه فكرة جيدة؛ حيث إنها تعني أنك تعرف حدودك العقلية وتتولى السيطرة حتى أقصى درجة ممكنة، ومن ثم جرب هذا ولاحظ ما تفكر فيه، فهذه فكرة يمكن أن تفيدك بصورة جيدة.
- قم بوضع أولوياتك في ورقة، وضع قائمة بما تحتاج لفعله اليوم، وما يمكن أن ينتظر حتى الغد، وما يمكن أن ينتظر لفترة، ويتم صنع قائمة «اليوم» كالتالي:
  - تأكد من أن العنصر الأول شيء تستمتع به.
  - لا بد أن يكون العنصر التالي شيئا يمكنك فعله بسرعة.
  - لا بد أن يكون العنصر الثالث شيئا بدأته فعلا.

وهذه خدعة عظيمة؛ لأنك تشعر أنك تصنع تقدما بسرعة.

بعد هذا قم بصنع أولويات عن طريق القيام أولا بأقل الأشياء تفضيلا، وضع علامة صح على كل عنصر تقوم بإنهائه مع تقدمك، واعط

نفسك قدرا كبيرا من الوقت، وتجنب لوم نفسك إذا لم تقم بها تمنيته، ولأن الأمور على ما يرام تذكر أن هذا جزء من العملية.

قم بتغيير الوضع أو قم بفعل شيء آخر:

قد يكون لهذا تأثير مدهش، فمثلا إذا كنت جالسا أو راقدا، وكنت تفكر فيما تشعر به، فما طول المدة التي مضت قبل أن تدخل في حالة القلق؟ رأيت أشخاصا يقومون بهذا ـ أحيانا ـ يجلسون سريعا، ويحنون رءوسهم ناظرين لأيديهم، فكل شيء يتجه لأسفل، وللداخل بما يتضمن أفكارهم أو شخص راقد يحدق في السقف ويفكر في مدى الشعور السيئ الذي يشعر به، ولكن عندما يقوم هؤلاء الأشخاص أو يتحركون فإن الأمور تتغير، فهم يتولون السيطرة ويصبحون أكثر قوة، وعندما كانوا يتحدثون كانوا يبدون حاسمين وأقوياء.

وبالتالي فإذا لاحظت أنك تفكر بصورة غير مفيدة قم بفعل شيء آخر، وقم وتحرك، واصنع كوبا من الشاي، وقل لنفسك جملا إيجابية قصيرة، وستسترد سيطرتك.

من خلال صنع هذه التغييرات، يقوم عقلك وجسمك تدريجيا بتعلم نمطا جديدا، فهي تتعلم الاستجابة بالطريقة القديمة للمحفزات، ومن ثم تصبح الأحاسيس أقل شدة حتى يأتي يوم تتذكرها فيه بصعوبة، فإنها تتحول فعلا إلى مجرد ذكرى.

قد يستغرق الأمر بعض الوقت؛ لكي تصبح أقل خوفا وضغطا، وعندما تكون كذلك لفترة طويلة، والنصيحة عموما هي أن تتخذ خطوات صغيرة ولا تحاول القيام بقفزات عملاقة.

الأشخاص الذين يدعمونك:

إنك تحتاج للشعور بالدعم، ولا يوجد سبب لأن تناضل في هذا الأمر وحدك، وبالتالي اطلب المساعدة، ورغم أنها قد لا تأتي إليك بسهولة، ومع ذلك فإنك تحتاج للتحدث إلى شخص ما، وإلى وجود شخص يساعدك عندما تحتاجه، وإذا لم يكن لديك صديق أو أحد أفراد الأسرة موثوق به، فيمكنك أن تسأل الطبيب عما ينصح به، وإذا اتصلت ببعض مؤسسات الصحة العقلية فإنهم قد يكونون قادرين على اقتراح طريقة للتقدم، وكذلك فإن الخطوط الساخنة لمؤسسات الصحة العقلية رائعة، ومن المريح أن تكون قادرا على التقاط الهاتف، وسماع صوت هادئ مدعم لا يصدر الأحكام على الجانب الآخر.

التمارين والنظم الغذائية:

تأكد من قيامك بما يكفي من التمرينات، وأنك تأكل بانتظام وبصورة مناسبة، كما أنك تحتاج للعناية بنفسك إن لم تكن جائعا، فتأكد ـ فحسب ـ من أنك تأكل وجبات خفيفة صغيرة مغذية، وتجنب الكثير للغاية من الكافيين، الذي يحفز الجهاز العصبي، والكحول الذي يضعفه، ويحتاج جهازك العصبي للاستقرار بنفسه، والكميات الكبيرة من الكحول والكافيين لا تساعد على ذلك.

قم بالمطلوب؛ لكي تستعيد السيطرة:

إنك تريد أن تشعر بالتحكم في حياتك وبالأمان ثانية، وأحيانا يكون هناك القليل مما يمكنك فعله لتغيير موقف، ولكن ما يمكنك فعله هو إدارة الطريقة التي تفكر وتشعر بها، ورغم أن تجنب أي شيء يمكن أن يسبب أو

يثير أعراضك ليس مفيدا للغاية، إلا أنني أعتقد أن هذا قد يكون مفيدا على المدى القصير، وتحتاج ـ أحيانا ـ إلى بعض الوقت وبعض الدعم، فمثلا: من الجيد والعظيم أن يكون لديك أخلاقيات قوية في العمل، ولكن بصرف النظر عن هذا فما هي التكلفة التي تدفعها في هذا الكفاح في العمل؟ لا أقترح على أي شخص أن يكون كسولا، ولكن يشعر الكثير جدا من الناس بضغط شديد في أماكن عملهم، وهذا ليس صحي، كما أنك تحتاج لوقت للتعويض والراحة، ومن ثم تمتع به إذن، وكل شخص يحتاج لذلك.

احتفظ بالتسجيل:

قد يكون من المفيد أن تحتفظ بتسجيل يومي لما تفعله خلال اليوم، ومن ثم يمكنك أن تكتب هذا أو تحتفظ بصوت مسجل، ولكن سيكون من المفيد أن تحتفظ بسجل مكتوب للعودة إليه في وقت لاحق.

لاحظ التالي، وقم بتقييم مدى ما كانت عليه شدة أعراضك على سلم من ١ إلى ١٠، (١) تعبر عن الهدوء، و(١٠) تعبر عن القلق الشديد:

- الوقت والتاريخ.
- ما الموقف الذي أدى لظهور أعراضك؟.
- مدى شدة ما كانت عليه الأعراض.
- ما الذي فكرت فيه، وشعرت به، وفعلته.
- اذكر الأوقات الجيدة ـ أيضًا ـ وأي شيء يرتبط بصورة محددة بها.

قد تحب أن تسجل هذا كالتالي، واجعله سهلا بحيث تبدأ به:

التاريخ و الوقت	الموقف	مدى شدة الأعراض ١ - ١٠	الأفكار والمشاعر والسلوك	الأشياء الطيبة ولماذا؟

احتفظ بهذا معك، وأضف إليه في أقرب وقت ممكن بعد حدوث الأعراض، وأنت تتذكر التفاصيل، ومن ثم قد يساعدك هذا على التعرف على الأنماط، وبالتالي قد تجد مثلا أنك متأثر بصورة أكبر أو أقل في أوقات معينة من اليوم، وهي تقدم - أيضا - تسجيلا مفيدا للمعالج.

* * *

الفصل الثاني عشر



عندما يعاني شخصًا ما تعرفه من القلق

قد لا تعرف أن هناك شخصًا ما حولك يعاني من اضطراب القلق لأنك:

- قد لا تكون قادرًا على أن تعرف ذلك مما يبدو عليه الشخص، فقد يبدو رائعا وقانعا وهادئا، ولكنه قد يكون في داخله كمن يرتعش وسط هياج عظيم.
- ربما لا يخبرك، ولا يكون هذا فقط؛ لأنه مرعوب ومرتبك بسبب ما يحدث له، ولكن كذلك؛ لأنه قد يكون محرجا، فلازال هذا أمرا يرتبط بأي نوع من المرض أو الاضطراب العقلي.

عانت سيدة شابة من نوبة ذعر في مترو الأنفاق، وكانت الطريقة الوحيدة التي اكتشفت بها صديقتها ما يحدث لها هي أنها قد عانت هي نفسها من خبرة مشابهة، وأرادت أن تفعل كل ما يمكنها لمساعدتها، وفيما بعد اعترفت السيدة الشابة بعد مقاومة بأن هذا ما حدث، ولكنها رفضت أن تناقشه، وفضلت ـ فقط ـ حديثا عابرا

قولها: «إني معتادة على المرور بهذه النوبات منذ سنوات مضت»، ولم يتم ذكر هذا الأمر ثانية.

- ربما لا يخبرك؛ لأنه خائف بشدة من أن تتحدث أنت حوله مع شخص آخر.

كان أحد أعضاء فرقة (روك) مشهورًا مرعوبا مرعوبا من الصعود للمسرح، وكان مرعوبا من مسئولية اضطراره للعزف كل ليلة، وبدأ هذا الخوف في السيطرة، وفي إفساد حياته، ولم يخبر أحدا، ولكنه بدا أمام باقي الفرقة متقلب المزاج وغير ودود، واستخدم المخدرات بصورة مفرطة لمساعدته على التغلب على مشكلته، ولكن هذا جعله ـ فقط ـ يشعر بالاضطهاد/ بالارتياب، وقد شعر بحزن شديد في داخله، وقد رغب بشدة أن يتم تركه وحيدا، وأن يكون هادئا وفي سلام، ولكنه قال إن أكثر الأشياء إذلالا كانت معرفته بأن أصدقاءه يتحدثون عنه من وراء ظهره؛ لأنه ليس متكيفا معهم.

- ربما تفشل في تفسير سلوكهم.

ركبت في إحدى المرات طائرة، ومررت بشخص اتخذ مقعد الممشى قرب المقدمة، وقلت في نفسي: «يالشدة أنانيته، لقد اختار أفضل مقعد لنفسه، وكيف يفترض بالآخرين أن يمروا به للوصول إلى مقاعدهم؟» فيما بعد تذكرت أنني عندما كنت أمر بنوبة القلق اعتدت على أن أصاب بالذعر عندما أكون في أماكن ضيقة، وأدركت بخجل، وارتباك أنه ربما كان هو كذلك ـ أيضًا ـ وكان ببساطة يتحكم في قلقه بأفضل طريقة يستطيعها.

بول (٢٨) عاما:

قال المشرف علي: «إنك لا تقوم بكل عملك» أزعجني هذا - حقا - لأنني كنت أبذل قصارى جهدي لكي لا أبدو كسولا، ولكني - فقط - كنت لا أستطيع تحمل وجودي مع أي شخص آخر في نفس الحجرة.

كارين (٢٢)عاما:

اعتدت على أن أحب الخروج مع أصدقائي حتى أصبحت هكذا، ولكن كان علي أن أختلق الأعذار حتى شعرت بأنني أصبحت بغيضة، ومن ثم أخبرتهم بقلقي، ولكني أعتقد أنهم لم يفهموا على الإطلاق، فقد توقفوا تدريجيا عن إخباري بالأشياء التي يفعلونها، وسألت أقرب أصديقائي عن السبب، فقالت: «إنك ليس موثوقًا فيك فحسب»، وكان هذا مؤلما حقا.

إن خبرة اضطراب القلق مكثفة بشدة وكريهة جدا، ومع ذلك فإن الشخص الذي يعاني من اضطراب القلق يستطيع إثارة مجموعة متنوعة من الأفكار والانفعالات لدى هؤلاء الذين يهتمون به، وقد يبدو سلوكهم مثيرا للغضب بدرجة شديدة، ومن ثم يبحث بعض الناس باستمرار وانتظام عن إعادة التوكيد، وبعضهم يصمتون ولا يخبرونك عن السبب.

وقد تظهر عناصر القلق بطرق متعددة، وكلها يمكن أن تؤدي بالآخرين إلى الابتعاد أو الحيرة:

- قد يصبح الشخص منظما بصورة مفرطة وغير سوية معتقدا أنه لا بد من أن يتحرك كل شيء وفقا لطريقة معينة، ولا بد من تنفيذها فحسب.

- على الجانب الآخر، فقد يستجيب الشخص بالطريقة المضادة، ويصبح فوضويا، وغير منظم.
- قد يلوم الآخرين والمواقف الأخرى على ما يشعر به، فمثلا قد يعتقد:

«لا يمكنني الخروج؛ لأن هذا سيجعلني قلقا»، وعندما يحتاج - حقا - إلى الخروج، فإنه يفكر:

«يمكنني الخروج؛ لأنني تحت السيطرة، وإذا أصبحت قلقا فيمكنني التعامل مع هذا باستخدام أساليب متنوعة».

«تماشى مع هذا فحسب ولا تهتاج/ تعترض»:

يعتقد بعض الناس أن الطريقة الصحيحة هي الاستمرار في فعل ما يفعلونه، وعدم الاهتمام، ولكن هذا ليس صحيحا على الأقل حتى يتم القيام بالتشخيص، فمثلا إذا كان سبب أو محفز القلق من المحتمل أن يتحرك وفقا لطبيعته الخاصة طواعية، فقد يكون من الملائم أن تتماشى معه فحسب وتستمر فيما تفعل، ولكن إذا لم يكن من المحتمل أن ينتهي فإن الاستمرار فيما تفعل لن يفيد، ويصبح هذا طريقة؛ لتجنب التعامل مع المشكلة.

وجزء من هذا التصرف يتعلق بالوصمة المرتبطة بأي نوع من المرض أو الاضطراب العقلي، وهناك اعتقاد عام بأن المرض أو الاضطراب العقليين مصحوبان بفقد في السيطرة/ التحكم الشخصي، ومن ثم يخاف الناس من هذا؛ لأن التحكم الشخصي قيمة اجتماعية مهمة.

إذا رأى الناس أن شخصا ما قد فقد التحكم الشخصي، فإنهم يميلون

للحذر والاحتراس قليلا، والعديد منهم يكونون متفهمين ومتعاطفين ومدعمين، ولكن بعضهم ينسحب بعيدا عن الشخص؛ لأنهم ببساطة لا يفهمون، فالعديد من الناس لم يمروا هم أنفسهم بالأعراض، وبالتالي فإنهم لا يعرفون إطلاقا ما يشعر به الشخص ولا مدى الضعف الذي يسببه اضطراب القلق، وقد يعتقدون أنه من غير المحتمل أن يحدث شيء كهذا لهم، وذلك حتى يحدث فعلا.

لابد أن يفهم كل شخص شيئا ما حول القلق والاكتئاب.

ما مدى معرفتك بالشخص؟

قد يبدو الشخص الذي يعاني من قلق شديد أو من اضطراب قلق أنانيا بشدة، ولكن هذا لأن أعراضه تسيطر عليه وهو يحاول التغلب عليها بأفضل طريقة يستطيعها، وقد يكون الآخرون غير صبورين معه؛ لأنهم لا يفهمون ما الذي يمر به.

الأصدقاء والمعارف:

جو (٢٥)عاما:

كان بعض الأصدقاء رائعين ومتفهمين حقا، ولكن البعض لم يكونوا كذلك، كما أنهم لم يفهموا على الإطلاق واستمروا في قول الأشياء الخطأ، وكذلك فرغم محاولة بعض أفراد أسرتي للفهم إلا إنهم قالوا ـ أيضا ـ الأشياء الخطأ، وجعلني هذا أشعر بالغباء، وعدم الاحترام، وجعلني أتساءل بشأن سلامة عقلي ثانية.

وأحد المخاوف التي سيعاني منها الشخص هي: أن الأشخاص الذين يعرفهم ويحبهم ويحترمهم سيتحدثون من وراء ظهره، وهو يقلق من كون

الناس يظنون أنه شاذ أو متقلب المزاج أو غريب أو مجنون أو كسول أو غير موثوق به أو أنه مريض، ويحتاج إلى الذهاب للطبيب بالإضافة إلى العديد من الصفات الأخرى، وأحد أكبر مخاوفهم قد يكون أنهم قد يجنون فعلا، وأنهم مرضى بالفعل، وبالتالي فإذا كنت صديقا أو قريبا لشخص ما يعاني من اضطراب القلق، فإنك ستساعده بصورة أكبر بكثير بإظهار دعمك وفهمك له وتجنب الثرثرة بشأنه.

قد تشعر بالارتباك والاضطراب؛ لأنك لا تعرف ما الذي عليك فعله، وبالتالي فقد تميل للانسحاب بعيدا عن هذا الشخص، ولذلك قد تشعر براحة أكبر عند فعل هذا، إلا أنك لا تساعد الشخص الذي يعاني، فإنه لا يريد أن يكون منبوذا، ولازال يريد أن يكون جزءا من الأشياء، وأن يشعر بالاشتراك والرغبة فيه، هو - فقط - يجد أن بعض الأشياء صعبة بسبب أعراضه؛ لذلك فمن المهم أن تكون مهتما ومراعيا لمشاعره، وكن أمينا معه فيما يتعلق بما تشعر أنت به، ولكن كن واقعيا، وأظهر له أنك تقوم بمجهود، وأنك لا ترفضه بصفته شاذا أو مريضا، فهو سيقدر ذلك رغم أنه قد لا يعبر عن هذا بالكلمات.

المقربون:

من المحتمل بالنسبة لكل القريبين من الشخص أن يتأثروا بطريقة ما، فكل العلاقات متفردة، وقد يكون من الصعب بالنسبة للبعض أن يعرفوا ما دورهم بالتحديد، فمثلا قد يشعر الإخوة في الأسرة بالعزلة.

بورشيا (١٧)عاما، التي عانت أختها (١٩)عاما من GAD:

عرفت أن هناك شيئا ما خطأ؛ لأنها ظلت تشعر بالمرض وتحتاج إلى

إعادة التوكيد والطمأنة طوال الوقت، وكنت أفكر: «حاولي التماشي مع هذا فحسب، ويشعر الناس بالتعب كثيرا من الوقت، ولكن هذا يحدث».

أخبرتني أمي عن مشكلتها وقد تفهمتها؛ لأنها كانت تشبه قليلا الاكتئاب، فقد كان أبي مصابا بالاكتئاب، وكان من الصعب للغاية أن أكون في صحبته، ولذلك فقد قلت لنفسي: «إنه نفس الأمر ثانية»، ولا يمكنني ألا أنزعج بهذا، وقد كانت الشخصية الثابتة/ المتواصلة هي التي أخبرتنا بوجود مشكلة لديها، واعتقدت أن الجميع أرادني ـ فقط ـ أن أعرف أن هذا ليس خطئي.

كانت تركز بشدة على نفسها، وظلت محتاجة لإعادة التوكيد بأنها على ما يرام، وكانت إعادة التوكيد هذه ترتبط بها هي شخصيا، وكان هذا قابلا للفهم، ولكن بعد ذلك عندما كانت تمرض كان هذا يبدو ـ دائما ـ أكبر مشكلة على الإطلاق، فقد كانت ـ دائما ـ من النوع القلق ثم اعتادت على أن تسألني ما إذا كنت أمانع في عدم القيام بالأمور المختلفة معها، وظلت تخبرني: «هذا بسبب ما أنا عليه الآن»، وكان هذا كما لو كانت تقول لي: «لا أريدك أن تشعري بالأسف تجاهي، ولكني أحتاج لإخبارك بهذا»، وشعرت ـ حقا ـ بقدر من الضيق/ الإزعاج؛ لأنني اعتقدت أنني لا أحتاج لأن تخبرني بهذا؛ لأني أختها.

لم يؤثر هذا في بصورة سيئة حقا، ومن ثم أبعدت نفسي؛ لأني شعرت أنني لا أستطيع فعل أو قول أي شيء للمساعدة، وإذا

> تحدثت إليها كنت أعتقد أن هذا سيكون سببا لتحدثها عما كانت عليه بدلا من فعل شيء تجاه هذا.

إذا كنت قريبا بصفة خاصة إلى الشخص، فمن المحتمل أن تقوم باستثمار قدر كبير من الوقت والانتباه والطاقة في مساعدته على إدارة والتغلب على أعراضه، وقد يسبب هذا استنزافا انفعاليا خاصة إذا كنت أنت صديقه الحميم/ كاتم أسراره، وبالتالي فإنك تحتاج للعناية بنفسك بصورة عظيمة؛ لكي لا تصبح مرهقا أو مريضا.

وقد يكون التعامل مع شخص ما تسيطر عليه أعراضه أمرا صعبا، فهو يستغرق وقتا ومجهودا للقيام بهذا بفعالية؛ لأنك قد تشعر أنك تضرب رأسك في حائط من الطوب؛ لأن الأعراض قد تعود مرة وثانية وثالثة، ولا يهم مدى ما تشعر به تجاهه، فقد يكون من الأمور المثيرة للتحدي أن تستسلم وتصرخ: «لأجل الله، اخرج من هذا فحسب»، ولكنه لا يستطيع أن «يخرج من هذا»، فإذا استطاع لفعل.

ما يحتاج إليه هو أن يشعر بالتحكم في ذاته، وأن يعرف أنه سيكون على ما يرام، ومن ثم فأنت تحتاج لامتلاك صبر غير محدود؛ لكي تساعده، وهو يحتاج إلى دعمك.

كيف تساعد، ولا تعوق؟

كن على علم

- تعلم شيئا ما حول اضطرابات القلق والأعراض التي قد يمر بها الشخص.
- إذا كان الشخص المتأثر شخصا تعرفه جيدا، فاكتشف كل ما



يمكنك بحيث تستطيع تعزيز فهمه وإعادة توكيده/ طمأنته.

- افهم أن أعراضه تشكل خلفية ثابتة لحياته اليومية.

النبرات المهدئة واختيار الكلمات:

ماري (٢٠)عاما:

اتصلت «ماري» هاتفيا ببيتها من الجامعة في حالة شديدة القلق، وأجاب والدها على الهاتف، وكان والدها مهتما بصورة يائسة بها وأراد المساعدة، ولكن الكلمات التي استخدمها ونبرة صوته جعلت الأمور أسوأ فحسب، فكان إحباطه التام ظاهرا في كل ثانية من المحادثة الهاتفية.

«اسمعي، اهدئي فحسب، وعليك أن تهدئي، ولا أستطيع سماع ما تقولين، فلماذا تبكين الآن؟ ما المشكلة؟ لا يبدو أن هناك طريقة ناجحة، ويبدو أنك على قيد الحياة، ولا بد أن تستمتعي، ولا يبدو أن هناك طريقة ناجحة».

تسببت كلمات أبيها - بالإضافة إلى مستوى القلق المرتفع لديها فعلا - في رفع مستوى خوفها إلى حالة رعب كامل.

بترا (٤٠)عاما:

أعاني من نوبات ذعر، ولا يفهم زوجي هذا على الإطلاق، ويعتقد أنني درامية بدرجة مفرطة، وهذا بشع، وكان عليه أن يقودني إلى الطبيب الأسبوع الماضي؛ لأني كنت في حالة سيئة للغاية، وهناك أخرجت رأسي من النافذة وتنفست في حقيبة ورقية، وكان هو محبطا، وصاح في:

«توقفي عن هذا، توقفي عن هذا ـ فحسب ـ فإنك تمثلين بصورة مفرطة، ولا تكوني غبية للغاية»، وكانت ابنتي تبكي في الخلف، وكان هذا بشعا، وعندما ذهبت إلى العيادة، تحدث الطبيب بطريقة متبسطة، وكنت على ما يرام بعد ذلك».

عندما يعاني الشخص من درجة قلق عالية، تجنب قول:

اهدأ

توقف عن هذا

لا تكن غبيا

توقف عن القلق

اخرج من هذا

تماسك

سيطر على نفسك

الشيء المضر في التحدث مع الشخص بهذه الطريقة هو أن الأمر يبدو كما لو كنت تصدر أوامر، وإذا كنت مرعوبا فإنك سترسل رسالة الرعب إليه، وبالتالي فتحدث إلى الشخص بطريقة هادئة ومطمئنة، وساعده باستخدام صوتك بفعالية، وقول الأشياء الصحيحة.

صوتك والرسائل التي تبعثها له:

- احتفظ بصوتك هادئا، وهذا يعني تجنب جعل صوتك يتسارع أو يعلو، فهو سيلتقط أي إحباط أو توتر تشعر به؛ لأنه سيظهر في صوتك.
- كن متفهما ومتعاطفا، وتخيل ما الذي يمر به الشخص، وليس مدى تأثير قلقه عليك.

- استمع إلى ما يقوله رغم أنه قد يكون غالبا هستيريا.
- كن دقيقا في الكلمات التي تستخدمها وفيما تقوله.
- اختر جملا مفتاحية قليلة يمكنك استخدامها عندما يمر الشخص بأعراضه مثل: «إن الأمر على ما يرام أنت تعرف أن هذا جزءا من العملية، وهو سيمر».
- ابحث - دائما - عن شيء إيجابي تقوله فيما يتعلق بكيفية تغلب الشخص؛ لأن هذا سيشجعه، وتحدث - دائما - عن المستقبل بطريقة إيجابية ومشجعة.
- اعرف أن وجودك مع الشخص – سواء وجها لوجه أو في الهاتف – يساعده بصورة أكبر مما قد تتخيل، فهو يحتاج فعلا إلى دعمك.

ضع الأمر في منظور وإطار إيجابي جديد:

- ساعد الشخص على وضع الأشياء في منظور، فإذا كان يخاف ويقلق من شيء محدد، فاسأله بهدوء:

حسنا، هل يمكنك فعل شيء حيال هذا؟

ما مدى الأهمية التي سيكون عليها هذا الأمر خلال خمس سنوات؟

- ساعده على رؤية الجانب الإيجابي من الموضوع أو الموقف، وشجعه على النظر إليه من زاوية مختلفة، فمثلا إذا أراد الشخص تجنب الذهاب إلى متجر ما في حالة مروره بنوبة قلق، فيمكنك أن توضح له أن هذه ستكون فرصة عظيمة لاختبار قدرته على التغلب.
- استمع إلى الكلمات التي يستخدمها وساعده على تحويل جمله

السلبية إلى جمل إيجابية كما في الفصل الأول، وساعده على استرداد التحكم بتغيير الكلمات التي يستخدمها.

- امنحه ـ دائما ـ بعض التغذية الراجعة الإيجابية.

استمع وانصت:

- استمع فعليا لما يقوله الشخص، وإذا كنت معه قم باتصال بالعين حتى لو كنت تجد هذا صعبا، فإن نظرة الفهم والتعاطف لها صوت عال، فهي تعطي رسالة للشخص الذي يعاني بأنك هنا من أجله، وأنه ليس وحده، وإذا كنت تحدثه هاتفيا فإنك تستخدم صوتك ـ فقط ـ والأمور التي تقولها، ومن ثم اجعله يعرف أنك تستمع إليه بذكر التعليقات والموافقات الملائمة مثل «ممم... » بصورة دورية، واجعل صوتك هادئا ومطمئنا وتجنب التنهد، فالتنهيدة ترسل رسالة تقول: «أخذت ما يكفيني الآن» أو «أشعر بالملل».

- فكر في نفسك كمعالج، واستمع ـ دائما ـ لما يكمن تحت سطح ما يخبرك الشخص به، فقد يكون منفتحا تماما ومستعدا للبدء، ولكن غالبا ما قد توجد قصص وفترة من الالتفاف حول القضية الحقيقية، وربما تجد أن التحدث أسهل إذا قمتما بنشاط سويا مثل: الخروج للتمشية أو القيام ببعض التمرينات أو الطهي.

اصرف الانتباه:

- اصرف انتباهه إذا شعرت أن من الملائم أن تفعل ذلك، فمثلا اقترح قيامكما بنشاط سويا مثل قيامه بصنع كوب من الشاي لك أو التحدث ـ فقط ـ حول شيء ما يهمه.

- استخدم الدعابة، وقد يكون هذا مشتتا قويا، ومن ثم فأنا أعرف سيدة كانت قلقة للغاية بشأن عرض كان عليها تقديمه في مقابلة عمل، وشعرت بعد المقابلة أن أعصابها منهارة، وأنها أدت بصورة سيئة للغاية، وعندما أخبرت زوجها قال بطريقة واقعية للغاية: «حسنا، إنك على الأقل لم تضربيهم» واعتقدت أن هذا مرح للغاية، وشعرت بأنها أفضل كثيرا، فالدعابة مخفف قوي، فهي تساعد على إذابة مشاعر القلق، وهي ـ أيضا ـ تصنع إحساسا بالمنظور، وتمنعك من التفكير في أسوأ النتائج.

تحدث:

- تحدث إليه، وساعد الشخص على تحدي اعتقاداته القاصرة، فإنه سيقع في شركها، وربما لا يدرك ذلك بصورة تامة، ولكن سيتمركز جزء كبير من حياته على البقاء/ النجاة فحسب أي على كيفية منع نفسه من الشعور بهذا الشعور الرهيب، ولذا فإنه يبدأ في رؤية العالم بطريقة محدودة، وشجعه بلطف على رؤية الاحتمالات الأخرى، ولكن احذر من أن تضع افتراضات تتعلق بما يريد، ولا تقوم بتوجيهه أو دفعه. فلابد أن يضع الشخص برنامجه الخاص، فهو يحتاج لاستعادة السيطرة، وكذلك كن مدركا؛ لأن التحدث ـ أحيانا ـ حول المواقف غير المريحة بالنسبة للشخص الذي يمكنه أن يحفز الأعراض ثانية، ولكن إذا حدث هذا، فإنك موجود لمساعدته وطمأنته.
- ساعده على وضع أهداف محددة، وقابلة للتحقيق وشجعه على إكمالها وتحقيقها.

- ساعد الشخص على الشعور بشعور جيد تجاه نفسه، ومن ثم قم بمدح كل إنجاز بصرف النظر عن حجمه وخاصة عندما يتعلق الأمر بتقدمه في مواجهة مخاوفه، وذكره بخصائصه الشخصية العظيمة، وبما حققه في الماضي، فقد تكون ثقته قد تأثرت بدرجة كبيرة، وتذكر أنه قد يعتقد أنه مجنون أو مريض، وبالتالي يقوم مدحك وتشجيعك بمنحه دعما.
- شجع الشخص على طلب المساعدة.

يقول د/ «منزيس شرادر» الطبيب العقلي/ النفسي المساعد: «عموما تكون السيدات أقدر بدرجة أسهل كثيرا على فعل هذا مقارنة بالرجال، فعادة ما تكون حالة الرجال قد وصلت لذروتها عندما يأتون إلينا؛ لأنهم يتجنبون الاعتراف بمشاعرهم لفترة طويلة، وفي النهاية فإنهم يضطرون لطلب المساعدة من شخص من الأسرة غالبا».

فالعديد من الناس يقاومون طلب المساعدة للعديد من الأسباب، وبعضهم لا يكون متأكدا من أفضل طريقة لفعل هذا فحسب، ومع ذلك فمن المهم أن تكون قادرا على فعل هذا في أي موقف، فطلب المساعدة يتخلص من قدر معين من الخوف.

كلايف (٤٣)عاما:

كنت عصبيا وأنا طفل، واعتدت على القلق على صحتي، وعلى رأي الناس في، ثم عانيت من إرهاب الخلاء بين التاسعة عشر والسادسة والعشرين، ولقد أتى الأمر فجأة، وكنت مرعوبا من الأماكن المفتوحة، ولم يهمني هذا على الإطلاق، ومن ثم تغلبت على هذا

بالبقاء بالمنزل، وبالتالي فقد فقدت كل شيء كان علي أن أقوم به، وهو التمتع بحياة شاب صغير «طبيعي» كالخروج والاستمتاع والصديقات وغير ذلك، حسنا استعدت بعض التحكم عندما تعلمت القيادة، واستطعت ذلك وفي النهاية عالجت نفسي؛ لأنني اعتدت القيادة إلى مكان ما ثم أجبر نفسي على السير لمسافة معينة حتى وجهة معينة، وقمت بزيادة المسافة قليلا في كل مرة حتى استطعت القيام بها دون التفكير في ذلك.

ومع ذلك فعندما أنظر للخلف ـ الآن ـ أعرف أن إرهاب الخلاء كان له تأثير ضخم على حياتي، وأنا متأكد من أنه قد أثر في طريقة تفكيري في الأمور المختلفة الآن، وأعرف أنني وحيد، وأنني أقل نضجا من كل الرجال الذين في سني، وأنني سلبي تجاه الأشياء المختلفة، وأجد ـ دائما ـ شيئا سلبيا أقوله حول نفسي، وأقلل كثيرا من قيمتي/ أخذل نفسي كثيرا، وأعرف أنني أفعل هذا، لا أريد ذلك، وأتمنى لو أمكنني التوقف ولكن...

أعرف أنني حاولت ـ دائما ـ أن أعيش تبعا لما توقعه الآخرون مني، وأتذكر مرة عندما كنت مراهقا صديقة لأمي سألتها ما إذا كان لدي صديقة، وقد صدمني هذا حقا، واعتقدت هي بوضوح أنه ينبغي أن يكون لدي واحدة، ولكن الأمر لم يكن كذلك، ولا أحب ـ حقا ـ أن أحيط بالناس كثيرا حتى الآن؛ لأنني أعتقد أن الناس ينظرون إلي ويقيمونني لأنني لا أتطابق مع «القاعدة» الاجتماعية، وغالبا ما أعتقد أن الناس يتحدثون عني ويقولون أشياء من وراء ظهري.

أخت كلايف:

يعيش كلايف معي أنا وزوجي وهو شخص عطوف وكريم حقا إنه يتمتع بأسلوب معتدل ولطيف ويفكر بعمق في الأشياء المختلفة، ولكني أصبحت محبطة كثيرا بشأنه، وأحبه كثيرا؛ لأنه أخي الصغير، ولكنه يجعلني أجن وهو يعرف ما أشعر به.

في البداية، فهو أكثر الأشخاص سلبية على الإطلاق، ولديه تقدير ذاتي منخفض، وهو يلوم نفسه بصورة مستمرة ومتواصلة بسبب الأشياء التي يعتقد أنه كان عليه القيام بها، وهو ينتقد نفسه كثيرا ومع ذلك فهو لا يفعل أي شيء لتحسين نفسه، كما أنه يمر بنا كما لو كان منهمكا في ذاته طوال الوقت، كما لو كان كل شيء يؤثر فيه فحسب، ولا يؤثر في أي أحد آخر، حسنا، فقد كان يعاني من وقت عصيب عندما كان أصغر سنا مع إرهاب الخلاء، ولكنه تمتع - دائما - بدعم أسري جيد، وهو لازال قلقا بصورة كبيرة للغاية بخصوص الأشياء المختلفة، وهو سلبي للغاية عامة، وأعتقد أن هذا يجعله كما لو كان لا يبصر عندما يتعلق الأمر بالآخرين، ولديه آراء قوية للغاية، ويقول أحيانا ما يعتقده دون أن يراعي ما إذا كان قد يزعج شخصا ما.

فهو يشكو من عمله طوال الوقت، وأعتقد أنه قد قام بطلب تفاصيل حول وظيفة أخرى بكل فخر، ولكن بمجرد أن وصلت استمارة التقديم، فقد نظر نظرة واحدة إلى مواصفات الشخص المطلوب ومزقها؛ لأنه افترض أنه لا يمتلك ما يكفي من المؤهلات

التي اعتبروها جوهرية، وكان هذا سخيفا، فهو أصلا لم يقرأ الاستمارة كاملة، وأنا أعرف أنه كان يتمتع بفرصة جيدة لمقابلة.

أتمنى لو حصل على بعض الاستشارة أو شيء مشابه؛ لأني أعتقد أنه لن يصبح سعيدا أبدا وحالته هكذا، وعندما نذكر هذا فإنه يغضب ويصر على أنه يستطيع القيام بالأمر كله وحده، ويقول: «اشتريت سيارة وعالجت نفسي من إرهاب الخلاء»، ولكني لا أستطيع التوقف عن الشعور أن هذا قد يستمر للأبد، وأعني أنه لازال صغيرا، ويمكنه أن يتمتع بحياة عظيمة، ولكن عليه أن يفعل شيئا ما ليحقق هذا.

ما مقدار ما تقدمه، ولأي مدة؟

هذا صعب، ولا شك في أن الشخص يحتاج إلى دعم وفهم، وقد يحتاج منك بطرق عديدة أن تقوم بإرشاده وتوجيهه بلطف أو أن تعمل جنبا إلى جنب مع هذا، ولكنك ستحتاج بعد ذلك للانسحاب لنفعه الخاص، وبالتالي فبالنسبة لك الوقت البيني هو فترة من الانتظار المترقب، وستضع تقييما، وتقرر متى وكيف تتراجع.

أقول ـ دائما ـ أنه إذا كان عليك الاختيار بين فعل الصواب وفعل الشيء الرحيم الودود، فإني أختار فعل الشيء الودود، ولكن بحساسية ووعي، فإذا لم تكن دقيقا وحريصا، فهناك مخاطرة بأن تؤدي مساعدتك ودعمك غير المشروطين إلى استمرار القلق، فإن الفرد يحتاج لفترة ما إلى كل الدعم وإعادة التوكيد التي يمكنه الحصول عليها، ولكن بعد ذلك، إذا أراد باستمرار أن تقوم أنت بطمأنته وإعادة التوكيد له فإنه لن يتعلم، فهو يستخدمك كدعامة.

وقد يصل الأمر إلى فترة يستريح فيها الفرد عن طريق وجود شخص ما يخبره بما عليه فعله، وبالتالي ينمو الاعتماد، ولكن ما يحتاج فعلا إلى القيام به هو فهم إمكانية سيطرته على نفسه، وبالتالي فعندما ينسحب شخص موثوق به من دعم الفرد، فإنه قد يعتقد أنه لا يريد مساعدته بينما ما يفعله هذا المدعم فعلا هو مساعدته على الثقة في قدراته.

وبالتالي تجنب اتخاذ القرارات لشخص بالغ يعاني من اضطراب القلق رغم أنه قد يريد منك فعل ذلك، فإذا فعلت فإنك تسلب سلطته.

ومع ذلك فهناك خط رفيع بين تقديم الكثير للغاية من الدعم والقليل للغاية منه، فكن منتبها إزاء الانسحاب من الدعم الكثير للغاية ومن الدعم الفوري، وقد يقول البعض إن الناس لا يتعلمون أبدا إذا لم يتم إعدادهم لوقاية أنفسهم، وفعل هذا هو «بناء الشخصية»، وخاصة إذا كان الشخص صغير السن، ولكني أرى أنه يمكنك أن تتمتع بالكثير للغاية من «بناء الشخصية»، فإن الحب المتين لا ينفع دائما، فإنه قد يدفع بالشخص إلى الحافة.

وفيما يلي نحكي قصة آني، وهي كذلك قصة أمها.

آني (٢٤)عاما:

قبل عيد الميلاد مباشرة مرضت وأغشي علي في الجامعة، وأتاني الإحساس بالرعب من إمكانية حدوث هذا ثانية وأنا بعيدة عن المنزل، وأعتقد أن هذا قد رسخ ذكرى هناك بالفعل، ولم أكن سعيدة في الكلية وأماكن التجمعات على كل حال، ووجدت فعلا أنني أعاني من حنين شديد للمنزل، وأصبحت حساسة فعلا للضوضاء،

ولم أستطع النوم بصورة ملائمة، ووجدت أن هذا مرعبا بحق، ووجدت أن الجلوس في المحاضرات صعب؛ لأني شعرت بالذعر وكان علي أن أترك الوظيفة التي عملت بها لنفس السبب، وارتعبت عندما سافرت في النفق/ القطار، وبدا أن كل شيء يشتد ويزداد حدة، وتوقفت عن القيام بالأمور المختلفة مع أصدقائي، ومع ذلك فلم أخبر العديد من الناس بما أشعر به.

والدة آني:

تلقينا اتصالات هاتفية شديدة الاهتياج في كل الأوقات، وكانت «آني» ـ أحيانا ـ هستيرية، وفي إحدى المرات قامت بمجهود هائل؛ لتخرج وترى بعض الأصدقاء، وركبت الأتوبيس وشعرت بالذعر، واتصلت وهي تبكي قائلة: إنها لا تعرف ماذا ينبغي أن تفعل؟ وكانت مرعوبة للغاية من كل شيء، وقالت: إن عقلها مضطرب ومهتاج، وإنها لا تستطيع منع نفسها من التفكير، وكانت مرعوبة من فكرة أنها ستجن، وقضيت معظم رحلتها وأنا أحاول تهدئتها وطمأنتها عبر الهاتف، ومن ثم شعرت أني عاجزة للغاية ثم فقدنا الاتصال بها عندما غادرت الأتوبيس، وبعد حوالي ١٥ دقيقة اتصلت بها لأرى ما إذا كانت على ما يرام، فقالت: إنها أفضل قليلا، فقد قابلتها صديقة لها وظلت تتحدث معها لتلهيها عما تشعر به.

اتصلت ثانية بعد نصف ساعة؛ لأني كنت قلقة، وبدت على ما يرام.

عادت للمنزل في عيد الميلاد، ولم أكن متأكدة من قدرتها على العودة ثانية، وفي ليلة رأس السنة قالت: إنها قضت الليلة كاملة وهي تشعر

كما لو أن معدتها قد أخذت شهقة حادة، وقالت: إنه كان شعورا بأن شيئا ما سيحدث، وقالت: إنها شعرت بعصبية وقلق كما لو أن كل شيء يتصارع/ يصل لذروته، ووصفت ارتباكها الشديد بسبب كل شيء عليها أن تقوم به وإرهاقها الشديد كذلك، والواقع أنها قالت: «إن روحي متعبة»، وظلت تشعر بأنها مريضة ومرعوبة قائلة: «إني مرعوبة من كل شيء».

في إحدى المراحل كانت «آني» تخبرني بصورة متكررة خلال اليوم بكل شيء عما تشعر به بالضبط بإرسال رسائل لي، وكانت تنهي كل رسالة بقولها: «هل تعتقدين أن هذا طبيعي؟» فقد أرادت إعادة توكيد وطمأنة مستمرين؛ لكي أكون صريحة، فقد اعتدت على القلق الشديد عندما تصلني رسالة من «آني» في معظم الأوقات؛ لأني أعلم أن هذا يعني وجود شيء ما خطأ، وهناك حدود لما أستطيع قوله، وهذه بعض الرسائل:

لا أستطيع الاسترخاء، ولن يتوقف قلبي عن الخفقان بسرعة، ومن ثم أظل مستيقظة بصورة مزعجة للغاية بسبب شعوري بالذعر، وذلك بصرف النظر عما أفعله، فأنا متوترة.

أشعر بالانفصال عن كل شيء، وأعتقد أنني سأجن.

إذا كان لديك وقت الليلة، فهل يمكنك الاتصال بي؟

شعرت أنني سيغشى علي - حقا - لثانيتين ليلا، ولكني أصبحت على ما يرام، وأعرف أن هذا يبدو سخيفا أفزع من هذا الشعور، ولا أستطيع تصديق أن شيئا جسميا إلى هذه الدرجة يحدث، وأنا

مرعوبة من حدوث هذا إذا كنت خارج المنزل، فهذا فظيع، وأشعر ـ فحسب ـ أنني لا أسيطر على هذا على الإطلاق.

أنا في محاضرة، وأنهيت في الحال حلقة الدراسة، ولكن المحاضرة أصعب؛ لأن عقلي يشرد، وأنا متأكدة من أن طاقتي منخفضة، وأنني سأمرض أو سيغشى علي.

لقد عاد الشعور بالإعياء/ بالغثيان ثانية.

لا أستطيع النوم الآن، وأشعر بمرض شديد.

هل يمكنك الاتصال بي، وأريد ـ فقط ـ التحدث إلى شخص ما.

بطريقة ما استطعت أن أكمل محاضرتي، وكان النصف الأول منها ألما تاما، وأني لا أستمتع.

يومي على ما يرام، واستطعت ثانية إنهاء محاضرة رغم أنني لم أشعر أني أحبها.

لا أعرف كيف أقوم بهذا، ولازلت مرتبكة، وأتمنى أن أتعامل مع هذا بأفضل طريقة، وهذا مرعب للغاية.

لا يمكنني تحمل هذا لمزيد من الوقت، فالمشاعر مرعبة للغاية.

أشعر بأني بائسة بصورة ـ دائمة ـ تقريبا، ولا أعرف ماذا علي أن أفعل في نفسي؟.

اعتدت على وضع هاتفي المحمول إلى جوار فراشي لحالات الضرورة، وأن هذا الأمر يبدو كما لو كنت سألد ثانية، إني أستيقظ لدى كل همسة.

هذا بشع، والتجربة كلها مفزعة بالنسبة لأني، وهي تمثل استنزافا عاطفيا بالنسبة لي، وكان هذا أمرا مقلقا بالنسبة للأسرة كلها، ولكن كنت أنا أكثر من تحدثت إليه؛ لأنها عرفت أنني فهمت ما تشعر به، وأعرف أنك لا بد أن تكون دقيقا وحريصا؛ لكي لا تقوم بالكثير للغاية من أجل شخص ما، ولكن الشخص في هذا الموقف يحتاج إلى أكبر قدر يمكنه الحصول عليه من الدعم؛ لأنه يشعر بأنه وحيد للغاية، ويحتاج لأن يشعر بأنه مفهوم.

والواقع أنني قد تلقيت بعض النصائح الجيدة من صديق يعمل في البحث في علم النفس، وقال أن العيش بعيدا عن المنزل من المحتمل أن يكون أصعب مما أدركت (رغم أنها كانت بعيدة عن المنزل عدة مرات قبل ذلك)، وأن أي شيء يمكنه أن يثير شيئا ما لديها، وقال: إنها الوحيدة التي ستستطيع فعلا أن تخرج نفسها من هذا، واعتقد أن علينا أن نتراجع قليلا، ولكن أن نكون موجودين من أجلها، وقد اقترح ـ أيضا ـ أن أقوم بالاحتفاظ بالرسائل حتى نهاية اليوم – من أجل سلامة عقلي – وأن أخبرها بذلك؛ لكي لا تكون منزعجة للغاية، وفعلت هذا ولكني شعرت أني مخطئة في عدم إجابة رسائلها مباشرة، ولكن غالبا عندما كنت أجيبها كانت تشعر بإحساس مختلف نوعا ما على كل حال.

ومن المدهش أنني وجدت أنني كنت قادرة على التراجع قليلا، وهذا ساعدني ـ حقا ـ لأن الأمر كله كان يحبطني، وشعرت بأني متأكدة من أنها ستكون على ما يرام، وأنها ستتغلب على هذا.

«آني»:

عدت للجامعة وخضعت لعلاج معرفي سلوكي وأنا هناك، وكان هذا مفيدا إلى حد ما، فقد ساعدني على إدارة مشكلتي، ولكن ظلت مشاعري موجودة، وبدأت في رؤية الأشياء بطريقة مختلفة، فمثلا: شعرت بأنني مريضة بشدة في الصباح عندما استيقظت، ولكني فهمت أن كل هذا موجود في رأسي، أي أن مخاوفي هي التي صنعت هذه الأعراض الجسمانية، أحيانا كنت أريد التقيؤ، ولكني استطعت إيقاف نفسي عندما أجبرت نفسي على التفكير في أشياء مختلفة.

توقفت عن الشعور بالذعر، ولكن ظل هذا المرض يشعرني كل يوم بالعجز، وكان هذا مريعا، وكل ما أردت فعله هو التقلب في الفراش لحوالي ١٠ دقائق، وكان هذا يستمر لحوالي ٥-١٠ دقائق في المرة الواحدة.

تحدثت إلى معلمي بشأن استراحتي لفترة من دراستي، ولكنه قال: إنه سيكون من الأفضل ألا أفعل إذا استطعت ذلك، ولهذا فقد اخترت مقررات لباقي دراستي، ويعني هذا أنني أستطيع البحث وحدي كثيرا، وحضور أقل عدد من المحاضرات، ويعني هذا - أيضا - أنني استطعت قضاء وقت طويل في المنزل، والذهاب إلى لندن عندما أحتاج لهذا فحسب، وأردت - فقط - بعض الهدوء والسكون ثانية، ومن ثم فأنا أعرف أن هذا قد يبدو تجنبا للأمور، ولكنها كانت الطريقة الوحيدة بالنسبة لي للاستمرار، وتخرجت في النهاية بدرجة جيدة.

وأنا ـ الآن ـ أعرف بصورة أفضل أنني فعلت الشيء الصحيح بالنسبة لي، وأعمل في لندن الآن، ولكني أعود للمنزل في العطلات؛ لأني أعرف أنني لا أريد ـ أبدا ـ أن أعيش في لندن طوال الوقت ثانية، وأحب لندن، ولكني لا أريد أن أعيش هناك، ولا يفهم بعض أصدقائي هذا على الإطلاق، ولكني أعرف أن هذه الطريقة التي ينبغي أن أعيش بها، فقد تعلمت ذلك.

لاحظت أنني في كل عام أشعر ـ دائمًا ـ بمرض شديد لعدة أيام قبل عيد الميلاد مباشرة ثم تساءلت ما إذا كانت المشاعر القديمة ستعود ثانية، ومن الغريب أنها تعود ـ دائما ـ في نفس التوقيت الذي أتت فيه لأول مرة في الجامعة، وكان هذا قبل عيد الميلاد مباشرة، ولكني ـ الآن ـ أذكر نفسي بأن هذا كان مجرد ذكرى لما اعتادت هذه المشاعر أن تكون عليه، وقمت بطردها، ومن ثم فأنا أعرف ـ الآن ـ أنها ستزول في النهاية.

تعطي خبرة اضطراب القلق للشخص عملية يمكنه من خلالها أن يتطور ويقوى، ومن الضروري لشفاء الشخص أن يعترف كلا منكما بهذا، وأن تنظرا للمستقبل بطريقة إيجابية.

عانت أخت بولا من GAD لبعض الوقت، وتحدثت إلى بولا ولأختها الأخرى حول ما تشعر به، وبحثت لديهما عن الطمأنة وإعادة التوكيد، ولكنها وثقت في أختها الأخرى بصورة أكبر، ومالت إلى الذهاب إليها أولا، فرغم أن بولا كانت مستعدة دوما للمساعدة، إلا أنها وضعت الملاحظة التالية التي أعتقد أنها مفيدة.

بولا:

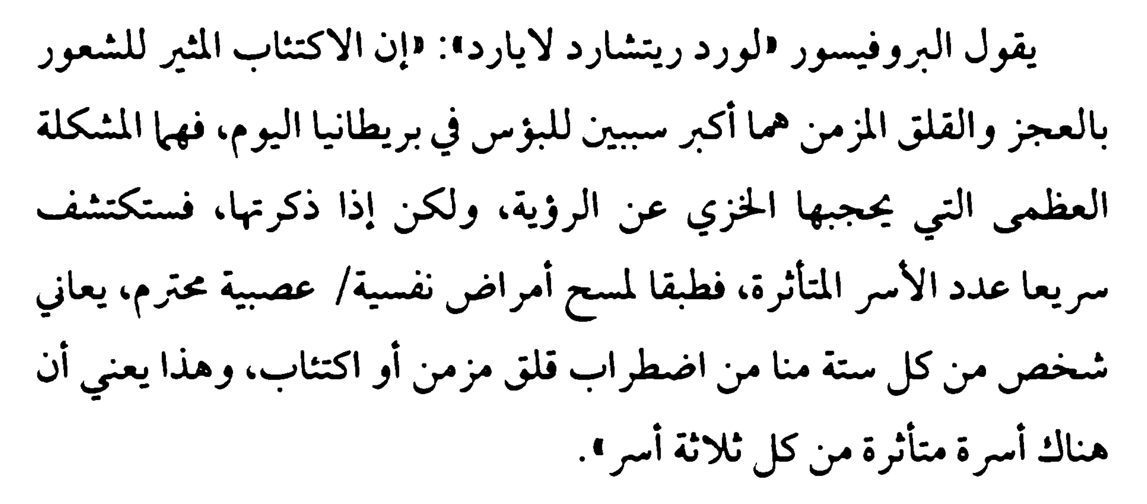
كن ـ دائما ـ موجودا من أجل الشخص، ولكن إذا كان لديه بالفعل شخص ما يمكنه التحدث إليه فعلا، فهذا كاف، وبالتالي فقم بالتراجع قليلا، فإن وجود عدد أكبر من الأشخاص الذين يمكنه التحدث إليهم حول ما يشعر به يعطيه أكثر من سبب للتحدث حول مشكلته، وأنا لست متأكدة من أن هذا مفيد، وربما قد يساعد في تعزيز قلقهم الموجود في عقولهم.

ولكن يمكنك تشجيعهم على الاستماع للآخرين، وقد يقول شخص ما الشيء الصحيح في التوقيت الصحيح الذي يعتبر مناسبا للشخص، ويضعه على طريق الشفاء.

الكلمة الصحيحة التي تقال في التوقيت الصحيح يمكنها أن تخلصك من أي قلق.

الفصل الثالث عشر

كيف تعتني بنفسك، وأنت تهتم بشخص يعاني من اضطراب القلق؟



يقول البروفيسور «لورد ريتشارد لايارد»: «إن الاكتئاب المثير للشعور بالعجز والقلق المزمن هما أكبر سببين للبؤس في بريطانيا اليوم، فهما المشكلة العظمى التي يحجبها الخزي عن الرؤية، ولكن إذا ذكرتها، فستكتشف سريعا عدد الأسر المتأثرة، فطبقا لمسح أمراض نفسية/ عصبية محترم، يعاني شخص من كل ستة منا من اضطراب قلق مزمن أو اكتئاب، وهذا يعني أن هناك أسرة متأثرة من كل ثلاثة أسر».

تقرير الاكتئاب – تعامل جديد مع الاكتئاب واضطرابات القلق

http://cep.info@lse.ac.uk/textonly/research/mentalhealth/DEPRESSION_REPORT_LAYARD.pdf

تم نشره في يونيو ٢٠٠٦ من قبل مركز الأداء الاقتصادي، مدرسة لندن للاقتصاد والعلوم السياسية (cep.info@lse.ac.uk)

كيف تعتني بنفسك، وأنت تهتم بشخص يعاني من اضطراب قلق؟

إن القلق والأفكار والمشاعر السلبية يمكنها أن تلتهمك وتلتهم قوتك

ومواردك الداخلية، وهناك خطر حقيقي من أن هذا قد يحدث لك وأنت تقوم بدعم شخص يمر بحالة اضطراب قلق، ومن المحتمل أن تمر بمجموعة كاملة من الأفكار والانفعالات وأنت تبذل قصارى جهدك لمساعدة الشخص، وهذا قد يجذبك إلى الأسفل.

وبالتالي فإنك تحتاج لحماية نفسك من هذا، والعناية بها؛ لتظل قويا وصحيحا عقليا، وذلك من أجل مصلحتك ومصلحة الشخص، ومن الصعب للغاية أن ترى شخصا تحبه يتألم، وأن تكون المساعدة التي تستطيع منحها محدودة، وعلى الفرد أن يتولى السيطرة بنفسه في النهاية، ويمكنك ـ فقط ـ أن تكون هناك من أجله، وأن تفعل ما يمكنك، ولكنك لا تستطيع تحمل جعله يستنزفك، ويجعلك ذابلا، وكلما ازدادت حاجته إليك تم استنزاف طاقتك الداخلية بشكل أكبر، وبالتالي فإنك تحتاج للقيام بخطوات للتأكد من أنك على ما يرام، وعليك أن تفكر في نفسك ككيان منفصل، ويجب أن تتعلم صرف نفسك انفعاليا بينما لازلت شفوقا.

كن مدركا لحقيقة أن مشاعرك ومخاوفك الخاصة على الشخص يمكنها أن تنتقل إليه، وقد تفكر: «متى سيتخلص من هذه الحالة؟» أو «لست متأكدا من أنه سيستطيع التغلب على نفسه ثانية»، فإذا لمح الشخص أدنى لمحة حول طريقة تفكيرك هذه، فإنه سيتشبث بها ويمتصها وسيزيد هذا من قلقه وشكوكه ويدعمها، وبصورة مساوية، يمكنك امتصاص ما يفكر فيه ويشعر به (اعتمادا على عدد المرات التي سيخبرك فيها عن مشكلته) حتى يصبح بالفعل ما تفكر فيه أنت أيضا.

ستستفيد من فعل العديد من الأشياء المذكورة في الفصل الحادي

عشر؛ لتحتفظ بنفسك هادئا وقويا، وكذلك فإن الأمور التالية ستكون مفيدة لك:

افهم أن اضطراب القلق ليس تحت سيطرتك، وقد لا تكون قادرا على تغيير سلوك الشخص، ولكنك تملك الاختيار بشأن كيفية تعاملك مع أفكارك ومشاعرك الخاصة، وقد يكون هذا صعبا بالفعل، ولكنك تملك الاختيار. (انظر الفصل الأول)

- تجنب لوم نفسك، وخاصة إذا كان طفلك هو الذي أصيب باضطراب القلق، فحتى إذا كان بالغا الآن، فمن المحتمل أن تكون لا تزال تشعر بالمسئولية تجاهه، وهذا قد يتماشى مع الشعور بالذنب ويصاحبها، فمثلا: قد تسأل نفسك عن سبب معاناته إلى هذه الدرجة، وما إذا كان عليك أن تقوم بشيء مختلف في الماضي، فإنك تعتبر نفسك مسئولا عن سعادته.

بريدجيت:

أنا ـ دائما ـ هنا من أجل ابني، لنجلس ونتحدث عن قلقه أحيانا، ولكني أشعر بعجز عن مساعدته، ومع ذلك فلقد مررت بهذا أنا نفسي، إنني لا أستطيع القيام بأي شيء ليتخلص من محنته، أتمنى لو استطعت، وكل ما أستطيع فعله هو أن أكون هناك من أجله.

وهذا هو الشيء الرائع، ويمكنك أن تكون هناك شخصيا أو عبر الهاتف، وتجنب الشعور بالذنب؛ لأن هذا غير مجد، وما الشيء المفيد الذي قد يجلبه هذا؟ فكر في كيفية مساعدتك للشخص؛ ليتقدم للأمام في حياته بدلا من ذلك، فإن القيام بالفعل الإيجابي سيكون أكثر فائدة له، ولك بكثير.

- تقبل فكرة أنك قد لا تكون قادرا على تقديم الإجابات، ولكن يمكنك مساعدة الشخص على أن يجد مكانا للسلام العقلي.
- تقبل أن لديك مشاعر، وعبر عنها بطريقة ما، وتجنب كتمانها.
- إنك - أيضا - تحتاج لدعم، فإن اضطراب القلق لدى الشخص محير بالنسبة لك أنت أيضا، ومن ثم تحدث إلى شخص آخر حول ما تشعر به، حتى لو كنت أقسمت على السرية، فهذا لا يتعارض مع رغبات شخص ما، ولكنه ضروري لصحتك وسعادتك، وهناك العديد من الناس الذين يمكنك التحدث معهم بثقة مطلقة مثل: طبيبك أو معالج خاص، كذلك استفد من الخطوط الهاتفية الممتازة الخاصة بالصحة العقلية المتاحة أمامك، فإن الشخص الموجود على الطرف الآخر سيستمع إليك، ويقدم النصيحة إذا كان هذا ملائما، وتقدم بعض المؤسسات دعما بالبريد الإلكتروني، وهذا قد يعتبره العديد من الناس مفيدا أيضا.

رادلي:

أسوأ ما كان في الأمر هو أنني لم أحظ بدعم، وطلبت مني زوجتي ألا أخبر أي أحد بنوبات قلقها، وأطعتها احتراما لها، ولكني كنت أتمنى لو فعلت؛ لأننا مررنا بوقت عصيب ولم أعرف كيف أتعامل مع هذا.

- تخيل نوعا من الغطاء الواقي حولك طوال الوقت، مثل: تأمين الحماية الشخصي، ليجعلك آمنا عقليا كما أنك لا تعرف أبدا متى سيحتاج الشخص الذي يعاني من اضطراب القلق إلى كل وقتك وانتباهك وطاقتك، فبدون الانتباه يمكنه أن يحطم مواردك

الداخلية حتى يبدو أنه لا يوجد أي شيء باق، وقد تحب أن تتخيل وجودك بداخل فقاعة أو محاطا بضوء أو مرتديا لعباءة تغطيك تماما، وسيساعد هذا في جعلك تصنع مسافة بينكما، وهذا حيوي لصحتك وسعادتك، وربما يكون هذا أسهل في القول من الفعل، ولكنه يستحق المجهود المبذول فيه والعمل لتحقيقه.

- قم بالأشياء التي تمتعك متعة شخصية.
- خذ وقتا للاسترخاء، فإن نشاطا مثل: اليوجا أو التاي شي أو أسلوب أليكساندر يمكن أن يساعدك فعلا في تقليل الضغط، وهذا مهم للغاية؛ لأن بناء الضغط وإنهاءه هو الذي يسبب التلف، وأحد المزايا الأخرى لهذا النوع من النشاط هو أنك تدرك تدريجيا مكان وكيفية حمل التوتر في جسدك، وبمجرد أن تدرك هذا فإنك تستطيع فعل شيء ما حياله، وقد تحب ـ أيضا ـ استخدام أسلوب الاسترخاء التصاعدي الذي تم إيجازه في الفصل الحادي عشر.
- احتفظ بنوع من وجهة النظر/ المنظور، فالعديدون يمرون بخبرة مشابهة، وبالتالي فأنت لست وحيدا.
- كن أنانيا، ولكن مع وجود الشفقة والتعاطف والضمير، واقبل فكرة أنك تستطيع ـ فقط ـ بذل قصارى جهدك، والقيام بأفضل ما يمكنك فعله، فإن الشخص المصاب يحتاج لأن يعرف أنك موجود، ولكن هذا طريق عليه أن يسير فيه وحده في النهاية.
- فكر بصورة إيجابية واحتفظ بالمزاح.
- افهم أن الحب المجرد لا يؤدي دوره بالضرورة.
- لا تتوقع شيئا في المقابل.

الفصل الرابع عشر

كيف تبني ثقتك؟

إن خبرة الاضطرابات الناتجة عن القلق تضرب ثقتك، ولا يوجد شك في هذا، حسنا، الأخبار الجيدة هي: أن الثقة يمكنها أن تنمو، وربما تحتاج . فقط . إلى أدوات قليلة لمساعدتك عبر الطريق.

- **ضع لنفسك بعض الأهداف الواضحة :**

اسأل نفسك ما الذي تهدف إليه؟، وما الذي تريد حدوثه؟، وبمجرد أن تكون واضحا بخصوص هذا، يمكنك البدء في التفكير حول كيفية الوصول لما تريده، ومن ثم تأكد من أن أهدافك محددة جدا، وأنها تمثل أشياء تعرف أنك يمكنك تحقيقها، واعط نفسك توقيتا أو تاريخا نهائيا، عندما تقوم بهذا كن راضيا حقا، فإن كل إنجاز يمثل خطوة تجاه اكتساب ثقة أكبر في قدرتك الخاصة.

وإذا لم تحقق ما حددته، فليس الأمر مهما، ومن ثم تجنب لوم نفسك بشأن هذا، وستقوم بهذا في المرة القادمة.

- **اتخذ قرارا، وتمسك به :** حتى لو قررت ألا تفعل شيئا فاجعل هذا اختيارك وقرارك، والأفضل أن تكون مسئولا وصارما حيال هذا، وبالتالي فإنك تقبل المسئولية وتولي السيطرة، وإلا فإنك قد تشعر أن الأمور تحدث لك فحسب.

وإذا لم تكن النتيجة ما توقعته، فليس الأمر مهما، فقد اتخذت قرارا، وهذا مهم في حد ذاته؛ لأن اتخاذ هذه الخطوة يقويك.

- **اطلب المساعدة:** من الجيد للغاية أن تطلب المساعدة إذا احتجتها، وقد تشعر بشعور سيئ حيال هذا، والواقع أن العديد من الناس يفعلون ذلك، وبالتالي فإذا كنت قلقا من القيام بهذا، نقدم هنا بعض الخطوات البسيطة لجعل الأمر أسهل:

  - كن محددا إزاء ما تريد المساعدة بشأنه.
  - اختر أفضل شخص ليساعدك.
  - قرر كيفية وتوقيت ومكان سؤالك له، وما الذي ستقوله؟.
  - قم بهذا.

- **كن حازما/ توكيديا:** يتضمن هذا ذكر ما تريده بوضوح وأدب وثقة، فلا بد أن يشعر كلاكما بالرضا تجاه النتيجة بصورة مثالية، واتبع هذه الخطوات الثلاثة؛ لتحقيق أفضل فرصة للحصول على ما تريد:

  - اذكر ما هو الموقف؟.
  - اذكر شعورك تجاهه.
  - اذكر ما تريد حدوثه، وكيف سيستفيد كلاكما منه؟.

- **احتفظ بمنظورواضح :**

تذكر أن العديدين يشعرون بمثل شعورك الآن، وبالتالي فإنك لست وحيدا.

تقبل فكرة إنك ستشعر بشعور افضل مع مرور الوقت، وستنمو وتتطور من خلال خبرتك، وربما تكتشف خصائص مدهشة لم تعلم من قبل انها لديك.

الفصل الخامس عشر

دروس مفيدة تم تعلمها

إن الغالبية العظمى من الناس الذين تحدثت إليهم من أجل هذا الكتاب شعروا انهم قد استفادوا فعلا بطريقة ما من المرور بخبرة اضطراب القلق، وأعتقد أن هذا هو الشيء المدهش في هذا الأمر، ومن ثم يمكنك المرور بمثل هذا العذاب، ومع ذلك فإنك تخرج شخصا أقوى متمتعا بنظرة للحياة مختلفة نوعا ما، وربما أصح غالبا.

ويمثل الأشخاص الأربعة التالي ذكرهم أمثلة ساطعة على هذا:

ستيف:

لا يهم ما إذا كنت متحكما في كل شيء، واكتشفت أنني لست مضطرا للتحكم في كل شيء، ولا يهم ما إذا تركت بعض الأشياء تسير كيفما يتيسر، وليس علي أن أكون متحكما طوال الوقت، وأحظى بقدر أكبر بكثير من المتعة - الآن - لأنني أعرف هذا.

ماري:

اعتدت أن أفكر: «لابد أن أفعل هذا»، وكنت أضع ضغطا غير

ضروري على كاهلي طوال الوقت، ولهذا كنت مدركة لوجود ضغوط على كل من حولي؛ حيث يعملون لساعات طويلة غبية، وكان هذا قاس، فهم لا يتمتعون بحياة خارج العمل فيما عدا رحلة سريعة للحانة وفيها بدأت في إدراك أنه ليس عليك أن تعيش مثل هذه الحياة.

كيم:

عندما أشعر - الآن - أن الأمور قد ترتبك وتنقلب على رأسي، أقول لنفسي: «لا يهم إن هذا لا يهم حقا»، وأظل أقول هذا لنفسي بهدوء حتى يثبت برأسي، ولهذا فأنت تعرف أن هذا مفيد.

جولي:

أنا منظمة للغاية، وفي توقيت ما يكون علي أن أعرف ماذا سآكل؟ ومتى؟، وإلا سأضطر للقلق بشأن هذا ومن ثم فأنا الآن أترك هذا يحدث - فحسب - بصورة أكبر، وكان هذا درسا جيدا.

تمثل النقاط التالية ملخصا للنصائح التي أراد الناس توجيهها للآخرين:

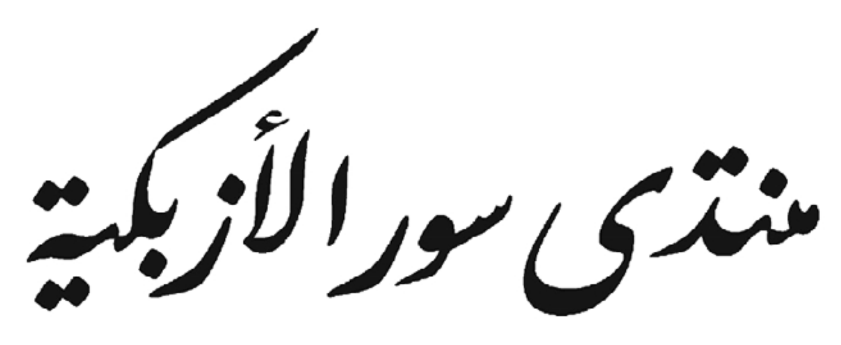
- من المهم أن تكون أمينا مع نفسك ومع الآخرين.
- لا تشعر بخجل أبدا من طلب المساعدة.
- إن الآلاف من الناس قد مروا بهذا قبلك، والكثيرون للغاية منهم قد عولجوا.
- اجعل هذا سهلا عليك، وهون على نفسك، فمن الجيد أن تفعل

أي شيء يجعلك تشفى.

- أخبر الناس عما يحدث لك؛ لأنك ستكتشف أن العديد منهم قد مروا بهذا هم أنفسهم، وسيكون هذا دعما كبيرا لك.
- افهم أنك ستشعر بشعور أفضل، وأن الشعور الحالي مؤقت - فحسب - واقبل ما يحدث لك.
- ابحث عن معالجات متنوعة.
- لا تستمع إلى الذين يخبرونك بما يجب أو لا يجب عليك فعله.
- تجنب وضع معايير مرتفعة بصورة حمقاء لنفسك عامة، وهي الأمور التي تشعر أن عليك فعلها، وتعيش وفقا لها.
- لا تلوم نفسك على شعورك بمثل هذه المشاعر.
- تحدث إلى الآخرين عما تشعر به، فالناس أكثر دعما مما تعتقد.
- اعرف أن خبرتك المكثفة والمرعبة ليست هي نهاية العالم.

كل ما سبق نصائح عظيمة، وأعتقد أنه من الرائع أن يريد الناس التشارك في خبراتهم لمساعدة بعضهم البعض، وبالتالي استمد قوتك من حقيقة أنك لست وحيدا على الإطلاق، فقد مر آخرون بخبرات مشابهة لخبرتك، وهناك - دائما - شخص ما في مكان ما يفهم ما تمر به، ويمكنه أن يساعدك إذا سمحت له بهذا.

اعرف أنك ستشعر بشعور جيد ثانية، ومن المحتمل أن تصبح أقوى وأكثر حكمة مما كنت عليه من قبل، وبالتالي انظر للأمام ولمستقبلك، وكن مستعدا للاستمتاع به، فإنك تستحقه بالتأكيد.


منتدى سور الأزبكية
WWW.BOOKS4ALL.NET